

## А ви знаєте, що таке соланін?

Написав Administrator

Вівторок, 17 вересня 2019, 13:01 - Останнє оновлення Вівторок, 17 вересня 2019, 13:28

---



**Безпека рослинної продукції (овочів, фруктів, ягід) оцінюється за багатьма показниками.** Це вміст нітратів, залишкові кількості пестицидів, мікотоксини, солі важких металів, ГМО (генно модифіковані організми), радіологічні елементи.

Такі показники нормуються для значної кількості овочів, для невеликої частини фруктів та ягід. Є ще один показник безпеки. Це **соланін**. Однак його вміст в такій продукції не нормується.

**Соланін вважається природною отрутою рослинного походження.**

До його складу входять глюкоза і соланідин. Кристали створюють структуру речовини. Токсин майже не розчиняється у воді, але його можна розвести спиртом. Соланін присутній в культурних рослинах сімейства Пасленових. А це картопля, томати, баклажани і знаходиться він у всіх частинах рослини, але в менших кількостях - в коренеплодах. Вміст соланіну у стиглій картоплі при додержанні правил зберігання протягом 3 місяців невеликий. А вже після 6 місяців в коренеплодах підвищується рівень токсину, у великій кількості він міститься в бульбах, що позеленіли та пророщені.

**В теорії соланіном можна отруїтися при вживанні в їжу відвареної пророщеної картоплі зі шкіркою, зеленого картопляного лушпиння.** Соланін міститься в ягодах від бадилля картоплі. На практиці такого не відбувається. Немає зафіксованих випадків інтоксикації соланіном з картоплі. Є більша вірогідність отруїтися токсином з інших джерел, наприклад, з ягід від бадилля картоплі, де його вміст має високу концентрацію отрути.

**Стигла картопля містить усього 0,05% токсину.** Але старі, позеленілі, пророщені коренеплоди містять підвищену концентрацію отрути. Для легкого отруєння достатньо всього 20 мг токсину. Слід пам'ятати, що наявність в крові 200-400 мг соланіну призводить до летального результату. Соланін надає токсичний ефект на організм людини, при цьому, в першу чергу, страждає травна система з переліком всіх відповідних симптомів. Страждає

## **А ви знаєте, що таке соланін?**

Написав Administrator

Вівторок, 17 вересня 2019, 13:01 - Останнє оновлення Вівторок, 17 вересня 2019, 13:28

---

серцево-судинна система, а також нервова, дихальна та сечовидільна.

**В поматах та баклажанах, вміст соланіна залежить від їх стиглості** (більше – в зелених або перестиглих). Для картоплі важливі умови вирощування та зберігання. Під впливом прямого або розсіяного сонячного світла і при появі паростків навесні, середній вміст соланіну в картопляних бульбах багаторазово збільшується. Гіркий смак та першіння в горлі при вживанні картоплі, свідчить про підвищений вміст соланіну. Якщо вміст соланіна в овочах значно перевищує 20 мг на 100 гр. продукта, їх використання в їжу може викликати харчове отруєння.

**Вміст соланіну великий в молодій, незрілій та дуже дрібній картоплі.** Вже ближче до осені вміст соланіну зменшується. І може збільшуватися – при тривалому (до весни та літа) або при неправильному зберіганні, особливо – в паростках. Багаторазово збільшується при денному світлі – в зеленій картоплі, бульби при цьому набувають неприємного, гіркого смаку та стають отруйними.

**У звичних бульбах вміст соланіну не перевищує 2 - 10 мг на 100 г картоплі,** але при тривалому зберіганні, навесні – може підвищуватися до півсотні та й більше, з концентрацією його, переважно, в позеленілих місцях бульби та ближче до шкірки, до "очок". В очищеній картоплі його вміст залишається значно меншим (приблизно у два рази). Соланін не сприятливий до температурного впливу, тому термічна обробка коренеплодів в домашніх умовах токсин не руйнує. Починається сезон заготівлі овочів, в першу чергу картоплі, на зиму.

**Пам'ятайте, від умов зберігання залежить здоров'я споживачів.**