

З початком весни в продажу з'являється перша зелена цибуля, петрушка, кріп, редис, шпинат.

Ранні овочі, враховуючи листові, вирощуються в прискореному режимі з застосуванням різних добрив та засобів захисту рослин. Відомо, що основним хімічним елементом, потрібним для росту будь-якої рослини, є азот та його похідні. Тому всі рослини в своєму складі мають різний вміст нітратів, концентрація яких визначається в міліграмах на кілограм ваги (мг/кг). В овочах, що вирощуються в закритому грунті (теплиці, парники) нітратів накопичується більше, ніж в овочах з відкритого грунту. Однак, такої продукції ми, як правило, споживаємо не так вже і багато, на що є різні причини.

Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, під дією шлункового соку, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобіну, який блокує надходження кисню до клітин організму.

Головне правило безпеки рослинної продукції при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг. Саме про це наголошує Всесвітня організація охорони здоров'я. Для людини вагою 70 кг надходження з їжею, водою 350 мг нітратів на добу є безпечним. Гранично допустимою дозою вважається 500 мг нітратів на добу, а токсичною може бути сумарна доза вже більша за 600 мг.

Для багатьох видів рослинної продукції, що використовується в якості їжі, визначені та затверджені максимально допустимі рівні нітратів (МДР), що є безпечними для людини.

- Максимально допустимі рівні вмісту нітратів для овочів мають різні цифрові значення:

для овочів, вирощених у відкритому грунті: 150,0 мг/кг для огірків, 600,0 мг/кг для зеленої цибулі, 500, 0 мг/кг для капусти та 2 000,0 мг/кг для листових овочів, а саме

шпинату, щавлю, петрушки та кропу для овочів, вирощених у відкритому грунті.

- Максимально допустимі рівні нітратів для овочів, вирощених в теплицях та парниках, мають значно більші показники: для огірків це 300,0 мг/кг, для зеленої цибулі - 800,0 мг/кг, для капусти – 900,0 мг/кг. А ось для листових овочів, щавлю, петрушки та кропу це взагалі 3 000 мг/кг. Для редису показник максимально допустимого рівня вмісту нітратів не встановлений, вважається, що такий овоч не встигає накопичувати у своєму складі багато нітратів.

Повністю позбутися нітратів в будь-яких овочах неможливо та й недоцільно – разом з ними "гинуть" і вітаміни. А ось зменшити їхню кількість все-таки можна за рахунок ретельного миття овочів, їх чищення, вимочування у холодній воді від однієї години до двох.

Рослинна продукція повинна реалізуватися на ринках, в магазинах тільки за наявності протоколів з даними лабораторних вимірювань вмісту нітратів. Купуючи рослинні продукти, кожен має право вимагати документ, що підтверджує їх безпеку, в тому числі і за вмістом нітратів.

Також слід пам'ятати, що немиті овочі завжди є потенційною загрозою в плані передачі інфекцій кишкової групи (дизентерія, гастроентероколіт) та гельмінтозів. А дієтологи знають, що рослинна продукція може бути несумісна з деякими харчовими продуктами, що призводить також до порушення процесів травлення.