



З початком весни в продажу з'являється перша зелена цибуля, петрушка, кріп, редис, шпинат, вирощені у відкритому ґрунті, на нашій землі. Ранні овочі, враховуючи листові, вирощуються в прискореному режимі з застосуванням добрив, як органічних, так і мінеральних, регуляторів росту рослин, а також пестицидів. Нас, споживачів ранньої рослинної продукції, непокоїть можливий її негативний вплив на стан здоров'я, в першу чергу нітратів, складової частини будь-якого овочу чи фрукту.

Справа в тому, що основним хімічним елементом, потрібним для росту будь-якої рослини, є азот та його похідні. Тому всі рослини містять різний вміст нітратів, концентрація яких визначається в міліграмах на кілограм ваги (мг/кг). В овочах, що вирощуються в закритому ґрунті (теплиці, парники) нітратів накопичується більш, ніж в овочах з відкритого ґрунту.

Вони нормуються по-різному. Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, під дією шлункового соку, перетворюються в токсичні нітрити та згубно впливають на гемоглобінзутворення метгемоглобину, що веде до гіпоксії тканин організму.

Найбільш небезпечною продукцією з високим рівнем нітратів в своєму складі є для дітей молодшого віку. При високих рівнях нітратів у питній воді та рослинній продукції у дітей при їх споживанні може виникати нітратна метгемоглобінемія, захворювання, яке впливає на розвиток дітей.

Головне правило безпеки рослинної продукції при її споживанні - добова доза на кілограм ваги для людини більше 5 мг. Саме про це наголошує Всесвітня організація охорони здоров'я. Але не слід забувати, що нітрати містяться і у воді, де вони присутні в різних концентраціях (мг/л). Максимально допустимі рівні вмісту нітратів для овочів, з урахуванням ранніх, мають різні цифрові значення.

Їх нормативи записані в Гігієнічному регламенті, що затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України в травні 2020 року, з наступною реєстрацією у Міністерстві юстиції України. росту за певних умов накопичують нітрати в концентраціях, що перевищують допустимі значення. 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 від години до двох.

Рослинна продукція, як рання теплична, так і ґрунтова, що реалізується на ринках, в магазинах, повинна мати протоколи 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.

Слід пам'ятати, що безпека будь-яких овочів, в тому числі ранніх, залежить також і від умов їх використання. Немиті, вони завжди є потенційною загрозою в плані передачі інфекцій кишкової групи (дизентерія, гастроентероколіт) та гельмінтозів. Крім того, дієтологи знають, що рослинна продукція може бути несумісна з деякими харчовими продуктами, що призводить до порушень процесів травлення.