



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 дотриманні 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, недозрілій 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.