**Нитраты в продуктах питания**

**Нитраты** – соли азотной кислоты, без которых невозможны сложные биологические процессы синтеза белка. В допустимой концентрации нитраты безвредны для организма, но если таких соединений чересчур много, то в процессе пищеварения они могут преобразовываться в нитриты — соли азотистой кислоты. Вот они как раз и опасны для здоровья.

На количество нитратов влияет несколько факторов. Среди них не только дозы подкормок, но и условия, в которых растут плоды. Растения имеют разные способности к накоплению данных веществ. Выделяют три группы:

* С высокой зоной риска (салат, свекла, шпинат, листовая капуста, укроп, зеленый лук, редис, арбуз и дыни);
* Средней (кабачки, репа, цветная капуста, белокочанная капуста, огурцы, морковь, хрен);
* С низкой - плоды, меньше всего накапливающие нитраты (брюссельская капуста, щавель, горох, картофель, фасоль, репчатый лук, томаты, ягоды и фрукты).

Нитраты попадают в организм не только с растительной пищей, но и с мясом, питьевой водой и лекарственными препаратами. В свежей рыбной и мясной продукции их немного. А вот в готовые продукты с целью сохранения и улучшения вкуса химию добавляют все производители.

Вредят человеческому организму нитраты весьма значительно: результат их переработки – нитриты при взаимодействии с гемоглобином образуют метгемоглобин, который не может насыщать клетки кислородом. Как результат, увеличивается количество молочной кислоты и снижается белок в крови. Нитраты снижают количество витаминов в пище и влияют на обмен веществ. При длительном поступлении возникает недостаток йода, что приводит к увеличению щитовидной железы. Установлено, что нитраты связаны с возникновением опухолей в желудочно-кишечном тракте у человека. Нитраты способствуют развитию патогенной кишечной микрофлоры, которая выделяет в организм человека токсины, в результате чего идёт аутотоксикация, т.е. отравление организма.

Можно ли уберечься от нитратов или немного оградить себя от их воздействия? Прежде всего, стоит знать, где находится «враг» и по возможности его обходить.

* Больше всего нитратов в кожуре овощей и фруктов, недоспевших плодах. Нитраты содержатся в стеблях, ближе к корню. Поэтому употребляя сельдерей, укроп и пр., лучше использовать листья. Это же касается и белокочанной капусты, в корешке которой они накапливаются.
* Сердцевина моркови имеет больше нитратов, чем поверхностная часть.
* Большая концентрация нитратов в незрелой мякоти арбуза и дыни около корки, верхней примыкающей к плодоножке части кабачков, баклажанов, патиссонов. В огурцах, редьке, свекле они собираются в обоих концах, которые лучше удалить.
* Хорошо помыв овощи или фрукты и немного подержав их в воде, можно снизить количество вредных веществ на 20%.
* Делая соления, консервацию и маринование, нужно есть все это только по истечении 15 дней, так как в начальном периоде выделяется наибольшее количество нитратов. Хранить овощи и плоды надо в холодильнике, т.к. при температуре +2°С невозможно превращение нитратов в более ядовитые вещества - нитриты.

 Пользуясь данными рекомендациями, вы сможете немного оградиться от вредной среды. Не забывайте, что слишком активная борьба с этими веществами способна удалить и витамины из пищи. Ко всему следует подходить разумно и результат себя оправдает.

И вот ещё от чего хочется предостеречь: салаты и овощные соки ешьте и пейте только свежеприготовленные. Хранение их даже не очень длительное время и в холодильнике способствует размножению микрофлоры, превращающей нитраты в более опасные для здоровья нитриты. А многократная смена температуры (из холодильника на стол и обратно) резко усиливает этот процесс. Для салатов предпочтительнее использовать растительное масло, а не майонез и сметану: в их среде очень быстро и активно развивается микрофлора, ускоряющая переход нитратов в нитриты. Постарайтесь ввести в свой рацион побольше черной, красной смородины, других ягод и фруктов (в висячих плодах, кстати, нитратов практически нет), пейте зеленый чай – все это естественные нейтрализаторы нитратов, поступивших в ваш организм. Защищает организм от вредного воздействия нитратов.

*Автор: помощник врача-гигиениста Зельвенского районного ЦГЭ Наталья Жадейко*