

Как избежать отравления нитратами: 10 советов



Арбузы, дыни, молодая картошка... в августе поспевают все самое вкусное и полезное для взрослых и детей. Польза может обратиться во вред, если овощи и фрукты выращивались с применением чрезмерного количества удобрений. Но и совсем без нитратов не обходится ни одна грядка. Как обезопасить себя и свою семью и вовремя распознать опасное отравление, читайте в нашем материале.

Как же хочется вкусить дары лета как можно раньше! Но приходится ждать наступления августа перед покупкой сочных арбузов и ароматных дынь. Причина тому – страх перед нитратами, которые способствуют раннему созреванию этих культур. Нитраты или соли азотной кислоты присутствуют практически во всех овощах, фруктах, зелени и ягодах, продаваемых с лотка. В погоне за скороспелыми крупными яркими плодами нечистые на руку производители не используют калийные и фосфорные удобрения, а перекармливают растения азотистыми соединениями. При этом вредные ве-

щества накапливаются с избытком и в плодах, и в стеблях, и в листьях. Чем больше нитратов в продукте, тем вероятнее может наступить опасное последствие его употребления – отравление. Избежать негативных последствий помогут простые меры предосторожности.

Чем опасны нитраты

Отравление нитратами может принимать форму редкого заболевания – метгемоглобинемии. Причиной этого заболевания является слишком большое количество соли азотной кислоты. Поступая в организм, это соединения влияет на образование гемоглобина. Вместо гемоглобина в организме человека начинает вырабатываться метгемоглобин, не принимающий участия в кислородном обмене. При метгемоглобинемии, таким образом, происходит кислородное голодание всех клеток организма. Норма потребления нитратов – 3,7 мг на 1 кг массы тела, но отравление вызывает концентрация намного выше установленных границ. Попадая в организм, нитраты всасываются в стенки тонкого кишечника, попадают в кровь, мочу, грудное молоко. Симптомы отравления появляются при повышении содержания метгемоглобина в крови до 30 процентов. При 50 процентах весьма вероятен летальный исход.

Симптомы отравления

В зависимости от массы тела, возраста и чувствительности организма к нитратам время проявления признаков будет различаться. Первыми звоночками отравления являются характерные реакции желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, жидкий стул. Побаливает и увеличивается печень. По болезненно уплотненной печени врачи уверенно диагностируют именно отравление нитратами. Аритмия и редкий пульс, снижение артериального давления, частое дыхание и сужение сосудов конечностей – так меняется дальнейшее состояние при отравлении нитратами. Появляются головные боли и шум в ушах, судороги, слабость и несогласованность движений. Тяжелая форма отравления

может вызвать потерю сознания и даже кому. Отравление небольшим количеством нитратов можно заметить по угнетенному психическому состоянию ребенка. В ближайшие часы после употребления в пищу арбуза, дыни или сока у ребенка может начаться понос, появляется сонливость и апатия. При первых же симптомах следует немедленно обратиться к врачу.

Как выбрать безопасные овощи и фрукты

в микроволновке непосредственно перед приготовлением блюд. Травы и нарезанные овощи добавляйте в кипящий суп замороженными.

1. 10. Нитраты можно выявить при помощи тест-полосок. Они легки в Предпочтение отдавайте зрелым плодам среднего размера. При этом следует руководствоваться средними размерами плода именно для этого сорта. Мелкие плоды могут содержать больше нитратов: они могли не успеть истратить на свой рост всю подкормку.
2. Кислые фрукты накапливают меньше нитратов.
3. Долгое хранение снижает количество содержащихся в плоде солей азотной кислоты. Уже через пол года в картофеле остается треть, а в моркови половина вредных веществ. При этом хранение должно осуществляться по всем правилам: в хорошо вентилируемом помещении, постоянной пониженной температуре и влажности.
4. Консервирование и соление плодов, предварительно отмачиваемых в растворе поваренной соли или уксуса, снижает концентрацию нитратов.
5. Удаляйте стебли у столовой зелени и ароматных трав, не употребляйте в пищу капустную кочерыжку и толстые жилки капустных листьев. Очищайте от кожуры редис и огурец. Арбуз и дыню не ешьте, если они не

дозрели, не употребляйте в пищу их мякоть близко к корке. Срезайте плодоножки свеклы, баклажанов, редьки и кабачков. Всегда очищайте от кожицы подозрительные фрукты с захватом мякоти под кожурой.

6. Купленную на рынке зелень поставьте в воду, а потом на час на прямые лучи солнца, поддерживая постоянную влажность пульверизатором.
7. Свеклу, тыкву, баклажаны и кабачки нарежьте небольшими кусочками и опустите в холодную воду на тридцать минут, при этом каждые десять минут меняйте воду.
8. При варке меняйте воду: через тридцать минут от начала кипения залейте овощи свежим кипятком. Овощные блюда подавайте теплыми.
9. Длительный процесс размораживания способствует переходу нитратов в еще более опасные нитриты. Размораживайте овощи при применении, нужно лишь приложить их на разрезанный плод и наблюдать за цветовой реакцией. К сожалению, полоски не так точны, как электронный анализатор. Однако цена на этот прибор довольно высокая. Приобрести его имеет смысл, если качество продукции в ближайшем магазине или на рынке не вызывает у вас доверия.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШЕЙ СЕМЬЕ!