Дары лета с пользой для здоровья,   
или профилактика отравления нитратами.   
  
Лето это сезон активного потребления овощей, фруктов, зелени. Употребляя дары лета необходимо помнить, что существует вероятность отравления нитратами, которое может проявляться по-разному: от легкого недомогания до достаточно серьезных состояний, сопровождающихся тошнотой, рвотой, диареей. Особенно чувствительны к переизбытку нитратов беременные женщины и дети.   
Что же такое нитраты? Это необходимые питательные элементы для роста и развития растений, которые могут накапливаться в воде и овощах при избыточном содержании в почве азотных удобрений. К накоплению этих соединений в плодах приводят избыточное и неправильное (менее чем за месяц) внесение в почву азотных удобрений. К сожалению, это происходит как в промышленных масштабах, так и на дачных участках. Кроме того, процессу накопления способствуют определенные погодные условия: недостаточное освещение, низкая температура и повышенная влажность в период роста растений.   
Особенно опасны ранние овощи. Все они выращены в парниках при использовании стимуляторов роста и удобрений, и нормы нитратов в них превышены значительно.   
Важно помнить, что существуют растения, интенсивно накапливающие нитраты. К ним относятся, в первую очередь, капуста, картофель, морковь, столовая зелень, редис, свекла, огурцы, арбузы, дыни. В меньшей степени накапливают томаты, горох, фасоль, перец, баклажаны, чеснок. Фрукты также могут насыщаться нитратами, но в незначительном количестве.   
Для того чтобы избежать попадания в организм этих вредных химических соединений и сохранить здоровье, нужно быть чуть более внимательными и запомнить несколько простых правил.   
Во-первых, овощи накапливают нитраты в определенных местах, убрав их, мы обезопасим себя:   
- картофель, огурцы, арбузы, дыни – под кожурой,   
- кабачок и тыква – в середине, где находятся семена, и у плодоножки,   
- капуста – наружные листья и жилки листа, кочерыжка,   
- морковь – у верхушки,   
- свекла – у хвостика.   
Кроме того, существуют определенные признаки перенасыщения нитратами. К ним относятся: гигантские размеры плодов, несвойственный данному овощу запах или наоборот излишне резкий аромат. Если запах огурцов или томатов чувствуется за версту, то лучше пройти мимо. Также может насторожить внешний вид и цвет, например, зеленая сердцевина или желто – зеленые вкрапления у моркови, необычная ярко-зеленая мякоть огурца. У тыквенных растений – неровные волнистые полосы на поверхности, у свеклы – лихо закрученный хвостик.   
В ранних весенних овощах и зелени, недозрелых плодах содержание нитратов значительно выше.   
Количество нитратов уменьшается при длительном хранении овощей и фруктов. Например, во время зимнего хранения содержание нитратов в картофеле снижается на 20%.   
И, наконец, существует несколько простых способов уменьшить содержание азотистых соединений в плодах. При чистке овощей удаляйте места концентрации нитратов (кожура, середины корнеплодов, кочерыжки, черешки). Рекомендуется вымачивать свежие парниковые овощи, листовые салаты, зелень в холодной воде не менее 15-20 минут. При кулинарной обработке (отваривании) картофель теряет до 80% нитратов, морковь и капуста – до 70%, свекла – до 40%. Соление и консервирование также уменьшает содержание нитратов до 70%, но маринад и рассол пить не стоит.   
Если вы огородник, то помните: выращивая овощи, очень важно соблюдать рекомендованные сроки внесения удобрений (не позднее одного месяца до сбора урожая). Урожай лучше собирать вечером, так как в это время содержание нитратов на треть меньше, чем в утренние часы.   
Снизить отрицательное действие нитратов, попавших в организм, можно с помощью аскорбиновой кислоты (витамина С), зеленого чая, квашеной капусты, соленых огурцов, хлебного кваса и других кислых продуктов.

Отделение медицинской профилактики