

Как защитить себя, свою семью и детей?

Что бы защититься от нитратов и нитритов и их действия на организм человека нужно соблюдать несколько простых условий:

1)Правильная обработка продуктов перед употреблением. Если вы не уверены в качестве продуктов, которые готовите пищу можно использовать специальные приемы, которые позволяют уменьшить количество нитратов в фруктах и овощах: термическая обработка (отваривание), квашение, засолка, консервирование.

2)Так же очень важно хорошо мыть и чистить свежие овощи – срезать верхние листья и кончики, полностью удалять остатки корней и стебли. Эти методы позволяют значительно снизить количество нитратов и избежать отравления. Так, в консервированных огурцах уже на вторые сутки содержание нитратов снижается на 80%, а через неделю они исчезают практически полностью.



3)Исключить употребление длительно хранившихся и поврежденных овощей и фруктов. Как правило, именно в такие условия являются идеальной средой для появления нитритов и не способствуют естественному снижению нитратов в продуктах питания.

4)Правильное хранение овощей и фруктов. Как мы уже написали в предыдущем пункте любое повреждение овоща или фрукта является стимулом для образования нитритов на поврежденной поверхности. Это же относится и к заранее порезанным, для каких либо нужд продуктам, пока овощ или фрукт находится в целостной структуре, образование нитритов практически не происходит, если же его порезать или выдавить сок «на будущее» ситуация кардинально меняется. Именно поэтому овощные соки и пюре следует готовить непосредственно перед употреблением, а на хранение закладывать чистые и не поврежденные.

5)Правильно выбирать овощи и фрукты с содержанием нитратов в пределах допустимых норм. Конечно, определить на глаз количество нитратов практически невозможно, но некоторые признаки все же существуют: косвенным показателем наличия нитратов в фруктах может являться наличие белых прожилок или явная не дозрелость при хорошем внешнем виде, а так же неестественные размеры и красота продуктов.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Воздействие нитратов и нитритов на организм человека



ГУ «Слущкий зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Всем известно, что самое дорогое у человека – это его здоровье, которое невозможно купить и которое во многом зависит от правильного питания. Недаром существует пословица: «Скажи мне что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь!»

Нитраты-это соли азотной кислоты, в небольших количествах они не опасны, так как не относятся к ядовитым веществам и в минимальном количестве существуют практически в каждом продукте, который мы употребляем в пищу. Прежде всего, это естественные вещества, которые сами по себе входят в состав растительных и живых организмов. Они содержатся в земле, в подземных водах и в невысоких концентрациях в обычном воздухе, который испорчен экологией городов и мегаполисов. В воздух они попадают от выхлопных газов и отбросов промышленных предприятий, в почву и в воду при разложении погибших растений и живых организмов.

Но самое большое количество нитратов привносит в природу человек при сельскохозяйственной деятельности.



Ведь азот – это один из самых главных питательных элементов для растений и овощей и его дополнительное привнесение в почву, для стабильного и более качественного роста просто необходимо.

Так в чем же опасность?

Вредное воздействие нитратов на организм человека это опасность, заключенная в их способности преобразовываться в нитриты. Это соли азотистой кислоты. Именно они по-настоящему опасны для организма человека и могут нанести ему непоправимый вред, как прямой, так и косвенный (способствуя образованию других вредных веществ) они имеют сверхвысокую токсичность и считаются в 30 раз более опасными, чем нитраты.

1. Нитриты вступают в реакцию с кровью человека, в результате которой образовывается вещество под названием метгемоглобин. Это вещество не может переносить кислород, в чем и заключается главная функция крови, результатом нарушения которой является кислородное голодание (гипоксия). Гипоксия вызывает слабость, ухудшение самочувствия, нарушение функций нервной системы, сердца, тканей почек и печени.

2.Самое страшное, что метгемоглобин хуже всего перерабатывается организмом маленьких детей, в особенности до 3-х месячного возраста – ведь механизмы переработки таких веществ в молодом организме еще совершенно не работают. Именно по этому, в мире регистрируется очень

много отравлений младенцев, которых кормили питательными смесями, приготовленными из овощей и фруктов или на воде с высоким содержанием нитратов.

3.Так же стоит отметить, что нитраты являются стимулятором развития вредной микрофлоры кишечника, что приводит к попаданию в организм человека ядовитых и токсичных веществ.

4.Повышенное попадание этих веществ в организм вызывает снижение концентрации витаминов, так называемый авитаминоз и негативно воздействует на все процессы обмена веществ.

5.При высокой концентрации опасность нитратов в организме проявляется снижением потенции у мужчин и повышением вероятности риска выкидыша у женщин.

6.Длительное влияние нитратов на организм человека провоцирует уменьшение йода, что влечёт к увеличению размеров щитовидной железы.

7.Нитраты в организме человека вызывают резкое расширение сосудов, что способствует снижению кровяного давления.

И самое главное: многократными исследованиями выявлено, что нитраты и нитриты в овощах и фруктах являются канцерогенными метаболитами, которые при продолжительном воздействии на эпителий желудка могут инициировать его озлокачествление.