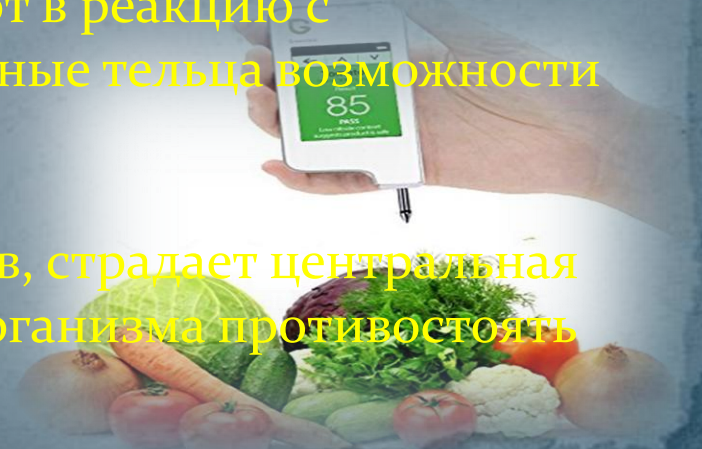


Коварные нитраты в продуктах

Иными словами — соли азотной кислоты (селитры). К сожалению, из насыщенной удобрениями почвы растения поглощают в несколько раз больше соединений азота, чем это требуется для их развития. В результате лишь часть нитратов синтезируется в растительный белок, а остальные поступают на стол в "чистом" виде.

Вот тут уж, как говорится, как кому повезет. Одни нитраты — беспрепятственно выводятся, другие вступают в безвредные или даже полезные для человека химические соединения, третьи превращаются в нитриты, которые вступают в реакцию с гемоглобином крови, лишая красные кровяные тельца возможности питать кислородом клетки тела.

Вследствие этого нарушается обмен веществ, страдает центральная нервная система, снижается способность организма противостоять болезням.



Овощи и фрукты способны накапливать различное количество нитратов. Одни больше, другие меньше. Установлено, что мало нитратов содержится в репчатом луке, щавеле, брюссельской капусте. Больше — в редьке, капусте белокочанной, цветной, моркови, петрушке, сельдерее, пастернаке. Еще больше — в салате, укропе, зеленом луке, кинзе, а также в столовой свекле.



Наиболее эффективные способы снизить концентрацию нитратов — длительное вымачивание и отваривание, так как соли азотной кислоты хорошо растворяются в воде.. Однако годятся эти способы не для всех овощей-. Скажем, в капусте вредные вещества сосредотачиваются в верхних листьях и кочерыжке (до 20%), в моркови — прежде всего в сердцевине, причем в средних по размеру морковках нитратов меньше, чем в мелких и крупных. У патиссонов и сладкого перца надо срезать верхнюю часть, примыкающую к плодоножке. У кабачков не жалея удаляйте кожицу. Огурцы также следует чистить и срезать хвостики.

У редиса желателно отрезать хвостик, у столовой свеклы — верхнюю часть корнеплода. Со свеклой — "чемпионом" по способности накапливать нитраты — вообще надо обходиться поосторожнее. Скажем, перед тем, как положить в борщ, ее лучше бы от бланшировать в малом количестве воды 5-10 минут и воду эту слить.

У картофеля угрозу представляет верхний слой, поэтому клубни лучше чистить! Потом их можно на сутки залить 1-процентным раствором поваренной соли или аскорбиновой кислоты (разводить 1:100). Можно сварить и сразу, но отвар слить и больше не использовать. После отваривания даже неочищенный картофель теряет до 40% нитратов.

Салат, щавель, петрушку, укроп, кинзу перед употреблением следует подержать в воде — при этом уходит 20% нитратов.

Помидоры накапливают селитры немного — 60-80 мг/кг.

В созревших овощах и фруктах гораздо меньше нитратов, чем в сорванных раньше срока.



В дынях и арбузах нитраты собираются в корке и прилегающих к ней недостаточно зрелых частях. В сухофруктах количество соединений азота на 1 кг массы, естественно, возрастает иногда до угрожающих размеров (это касается всех плодов, которые сушат или упаривают). Что касается зелени (салат, шпинат, укроп, петрушка, перья лука и проч.), то уже нашинкованную ее нужно употребить в пищу сразу же, поскольку, окисляясь на воздухе, нитраты в ней превращаются в еще более вредные нитраты. Еще один совет: ешьте зелень целиком, не режьте ее мелко – в порезанных, сломанных, надорванных листьях идет быстрое накопление нитратов.

Однако необходимо отметить, что в овощах и фруктах содержатся вещества, способные нейтрализовать действие нитратов. Это витамины, танины, фенолы и др.

Свежезаваренный чай, например, или аскорбиновая кислота "связывают" нитраты и "выдворяют" их из организма.

Однако помните: большая часть нитратов при кулинарной обработке уходит в отвар в первые 15 минут, А вот при жаренье и тушении овощей содержание нитратов почти не снижается. Зато квашеные овощи и фрукты практически "обезврежены" на 70%, особенно если в рассол не добавлять чеснок, сельдерей и укроп.

И еще несколько советов:

- Не стоит покупать крупные красивые помидоры или огурцы с глянцевыми боками. Они наверняка неоднократно опылялись химикатами и намазаны воском, чтобы дольше хранить свежесть.

- Нитратов всегда больше в плодах крупных размеров. Их величина и вес достигается многократными подкормками и другими агротехническими приемами.

- Желтые пятна под кожуре у огурцов, кабачков, картофеля свидетельствуют о том, что в них слишком много нитратов. Лучше не есть такие овощи.



Как вы считаете, может ли человек не употреблять в пищу зелень, овощи и фрукты и тем самым себя защитить от нитратов?



Ответ вписать здесь.