

«Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

А можно без нитратов?

«Мы есть то, что едим» - говорили древние. Поэтому пища должна соответствовать следующим условиям: полноценности, достаточности и доброкачественности. Первые два условия подробно изучены врачами. Что касается последнего, то стоит лишь следовать словам одного из героев романа М. Булгакова - «Свежесть бывает только одна - первая, она же и последняя. А если осетрина второй свежести, то это означает, что она тухлая!». То есть продукты просто обязаны быть свежими. Но, бывает и так, что поев свежих овощей, вы рискуете заболеть. Так утверждает врач первой квалификационной категории организационно-методического отдела краевого центра медицинской профилактики Татьяна Карпенко.

«Покупая овощи, не забывайте о содержащихся в них нитратах – веществах, получаемых растениями из почвы, воды и тем самым обеспечивают их жизнедеятельность. Опасность заключается в бездумном применении сверх меры азотистых удобрений в погоне за прибылью. Интенсификация ведения сельского хозяйства приводит к тому, что овощи получают излишнее количество нитратов, не могут их переработать полностью, в итоге накапливают в себе. А в организме человека они превращаются в нитриты, являющиеся серьезной угрозой здоровью. Нитриты, соединяясь с гемоглобином, переносящим кислород к тканям, образуют метгемоглобин. Последний нарушает дыхание на клеточном уровне. Наибольшей опасности подвергаются беременные женщины, новорожденные и дети. Помимо этого нитраты негативно влияют на содержание витаминов в продуктах, даже в небольших количествах постоянно поступая в наш организм, они уменьшают содержание йода, что может повлечь за собой увеличение щитовидной железы.

Как же установить возможный «перебор» нитратов в овощах? Прежде всего, не спешите покупать ранние овощи. Во-первых, не гонитесь за большими по размеру овощами, «жертвами» применения удобрений в огромных количествах. Во-вторых, не стоит брать и мелкие. Самыми полезными будут овощи средних размеров. Всегда мойте овощи и фрукты тщательно, даже со щеткой. Тем самым вы смоете консервирующий раствор, который важен при

транспортировке. Им экспортеры перед отправкой к нам покрывают фрукты, чтобы довезли их без повреждений.

Больше, чем во всех остальных овощах, нитратов в капусте, столовой свекле, салате, редиске, петрушке, укропе, шпинате, дынях и арбузах. Минимально – в сладком перце, баклажанах и чесноке, томатах и репчатом луке. Причём у каждого растения существуют свои места, где скапливаются нитраты.

В огурцах, патиссонах, кабачках, и баклажанах накопление нитратов и пестицидов происходит в кожуре и у стебля. Срежьте с каждой стороны овоща около сантиметра. Также очистите их от кожуры, вкус не пострадает. В редьке – в нижней части корнеплода. Редиска, которую мы стремимся купить рано весной, скапливает максимум нитратов и пестицидов. Поэтому и кончики, и верхушки обязательно обрезайте.

У моркови и свеклы обрезайте около сантиметра части корнеплода с остатками ботвы и с кончика тоже. Если ботва очень сочная и длинная, это свидетельствует о переборе минеральных удобрений. Беловатый цвет сердцевины у моркови также показатель избытка нитратов (ближе к кожуре их меньше), поэтому без сожаления даже у нормальной по внешнему виду моркови срежьте по 1,5-2 см с обоих концов.

В белокочанной капусте большая часть нитратов содержится в верхних листьях, прожилках и кочерыжке. Поэтому выбрасывайте самые верхние зеленые листья и не ешьте кочерыжку.

У картофеля нитраты в кожуре, поэтому чистите клубни от кожуры.

В помидорах с грубой и толстой кожурой больше вредных веществ. Разрежьте помидор, если на срезе есть белые жёсткие прожилки, а также светлые участки мякоти, значит внутри много химии. Избегайте покупок не дозревших овощей с желтым оттенком.

Тыква. Больше нитратов в кожуре и около стебля. Рекомендуется срезать достаточный слой мякоти вместе с кожурой.

У арбуза и дыни нитраты в скапливаются в слое мякоти под коркой. Об избытке удобрений говорят также желтые прожилки в мякоти арбуза. Не покупайте ранние арбузы и дыни. Не рекомендуется также «выедать» ломтик арбуза до зеленой корочки.

Зеленные овощные культуры – салаты и шпинат, а более 30 видов лука, укропа, ревеня, щавеля, петрушки, сельдерея и др. Едят только листья. Чрезмерно яркие и сочные листья зелени скажут вам об избытке нитратов в прожилках и черешках, которые надо удалять. У пряных трав удалять стебли

также желательно выбрасывать. В салатах больше всего нитратов около стебля и корней.

Фрукты нитратов содержат значительно меньше, чем овощи – это их биологическая особенность. В яблоках, грушах и вишнях вместо нитратов стоит опасаться ядохимикатов от вредителей, которыми обрабатывают растения. Врачи рекомендуют покупать местные сезонные фрукты, при употреблении в пищу срезать кожицу. И помните, что червяк – лучший показатель яблока или груши, в которых нет вредных химических веществ.

Виноград обязательно мойте или замочите на тридцать минут в воде, так как он обрабатывается фунгицидами для лучшего хранения.

Кстати, любые овощи и фрукты избавляются от вредных примесей, если их замочить в слегка подсоленной холодной воде минут на сорок. То же самое касается и зелени.

Значительно снижают уровень пестицидов и нитратов в овощах такие кулинарные приёмы, как отваривание и бланширование. При варке овощей частично нитраты разлагаются, частично переходят в отвар. Положите овощи в кипящую воду без соли, затем через несколько минут добавьте соль. После этого слейте воду, потом добавьте свежий кипяток и продолжайте варку. Или тушите до полной готовности. Подавляющая часть нитратов перейдёт в отвар в первые 15 минут. Конечно, слив овощной бульон, вы потеряете много витаминов и микроэлементов, но из двух зол выбирают «меньшее».

31.05.2018

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП**