

Стоит ли бояться нитратов в овощах и фруктах? Воздух, вода и еда

То, что нитраты вредны, знают все. Об этом пишут газеты и рассказывает телевидение. Строгие тети в белых халатах выдают справки о безопасности зелени торгующим на рынках, в громкоговорителях периодически звучат призывы проверять наличие сертификатов перед покупкой.

Так ли уж важна эта суматоха? Ведь во многих странах вообще не существует никаких ограничений по содержанию нитратов в овощах. Попытаемся разобраться.

Нитраты – одна из форм азота. Для здорового человека безопасной считается доза до 2000 миллиграммов, поступивших в организм в течение суток, но не однократно и не на протяжении длительного периода. Излишек выводится почками. Подчеркну, что утверждение справедливо только для здоровых людей.

Каким образом нитраты попадают в организм? «Витаминная продукция» – не единственный путь. Без всякой фильтрации и переработки в пищеварительной системе соединения азота попадают в кровь **из воздуха**, загрязненного выбросами промышленных предприятий.

Об этом пути средства массовой информации пишут меньше, но он вполне реален, что подтверждают исследования коров. У животных, содержащихся в помещениях с повышенным содержанием аммиака в воздухе, снижаются надои, а молоко хуже, чем у тех, которые дышат свежим воздухом, при одинаковом рационе.

Опасность в том, что практически человек никак не может повлиять на количество нитратов, поступающих с воздухом, а чаще всего даже не имеет представления о степени загрязнения атмосферы по месту жительства.

Особо опасны нитраты, попадающие в организм **с водой**, ведь мы потребляем ее ежедневно. Если горожане пользуются водопроводной водой, качество которой

Стоит ли бояться нитратов в овощах и фруктах

Автор: admin

01.11.2013 16:45 -

контролируется постоянно, то сельским жителям повезло меньше. На состав колодезной воды повлиять очень трудно.

Исследования показывают, что содержание нитратов в литре питьевой воды более 100 миллиграммов вызывает рост числа заболеваний детей в несколько раз в сравнении с местами, где нитратов в воде менее 10 мг/литр. Источники загрязнения колодезной воды нитратами известны, это удобрения на полях, выгребные ямы сельских туалетов и отстойники животноводческих ферм.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует общую норму поступления нитратов в организм с пищей и водой не более 300 миллиграммов в сутки. Нормы европейских стран ограничивают содержание нитратов в питьевой воде девятью миллиграммами на литр. На просторах СНГ ограничения мягче, до 45 мг/л.

Известное средство для купирования сердечных болей нитроглицерин – тоже источник нитратов, как и другие **лекарства**. Сухая лекарственная трава, купленная в аптеке, может содержать в себе вредных соединений азота до 250 миллиграммов на каждые 100 грамм сбора. К лекарствам добавьте колбасу и мясопродукты, пиво и другие **продукты питания** поставленные к нашему столу пищевой промышленностью.

Как видим, весенняя зелень совсем не единственный источник, из которого организм насыщается вредными нитратами. На таком фоне «борьба с овощами» выглядит странной, направленной скорее на показуху, чем на достижение результата.

Означает ли это, что на нитраты в овощах можно совсем не обращать внимания? Об этом – в следующей статье.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)