

Стоит ли бояться нитратов в овощах и фруктах? Сколько и как

Как видно из предыдущей статьи, овощи и фрукты отнюдь не единственный и не самый главный источник нитратов для организма человека. Означает ли это, что весеннюю зелень можно огульно считать безопасной и совсем не обращать внимания на содержание в ней нитратов? Полагаю, что нет.

Во многих развитых странах ограничения по «овощным» нитратам отсутствуют, но это не означает, что такое положение поддерживается всеми. В ряде государств установлены суммарные ограничения – не более 3500 миллиграммов на килограмм любых овощей. Жестче подход к детскому питанию. В Швейцарии безопасной для детей считается норма 400 мг/кг, в Германии – 250, в Беларуси (для грудничков до 4 месяцев), так же как и во Франции и Бельгии – 50.

Разные овощи и фрукты по-разному накапливают нитраты. Чемпионы по «полезности» с точки зрения отсутствия в плодах нитратов – ягоды, как лесные, так и смородина, облепиха, крыжовник, вишня и слива, а также яблоки и груши. В них не бывает нитратов больше чем несколько десятков миллиграмм на килограмм веса.

Зеленый горошек может содержать нитраты в количестве до 112 мг/кг, помидоры – до 140. По несколько сотен миллиграмм способен доставить на стол каждый килограмм картофеля, лука, моркови, огурцов, перца и редиса. У белокочанной капусты, редьки, свеклы, зелени (салат, укроп) и арбузов счет идет не на сотни, а на тысячи.

Цифры впечатляют, но в отличие от «чистых» нитратов в воде и воздухе, овощи и фрукты вместе с соединениями азота поставляют в организм комплекс витаминов, минеральных солей и других веществ, значительно уменьшая вред от нитратов. Кроме того, обратите особое внимание, все цифры не точные, они могут колебаться в очень широких пределах, в зависимости от условий возделывания культуры. Например, капуста, упомянутая в предыдущем абзаце, может содержать в себе нитратов от двух – трех десятков до полутора тысяч мг/кг.

Можно и ручками поработать. Разные части плодов накапливают нитраты в различной

степени, например, в том же салате в листьях их значительно меньше, чем в черенках. Очистка может понизить уровень нитратов на 10 – 20%, часовая выдержка в воде – на 20%, варка и бланширование на 10-80%, правда уменьшится и содержание полезных веществ. Поможет также квашение и засолка.

Конечно, в овощном магазине или на рынке мы наверняка не сможем приобрести овощи абсолютно чистые и практически без нитратов. Несмотря на всю шумиху, у меня как-то нет особой веры во все эти справки и сертификаты. Вал все-таки важнее для продавца и производителя, чем какие-то мифические миллиграммы, которых и в очках не разглядишь.

Но дачник, озабоченный качеством овощей, выращенных для себя, вполне может не только попытаться, но и реально **снизить уровень нитратов в садово-огородной продукции**.

В прохладные и влажные годы особенно заметна разница между овощами и фруктами, выращенными по традиционной дачной технологии с применением органических удобрений, попросту навоза, и подкормленных рассчитанными «по науке» дозами комплексного минерального питания. Во втором случае нитратов получается меньше.

Традиционно нитратов больше в ранней продукции. Возможно, сказывается пониженная температура и недостаток весеннего освещения. Июньская картошка-скороспелка содержит до 800 миллиграммов нитратов на килограмм, в то время как выкопанная в сентябре – всего лишь полторы сотни. Кроме того, обычно количество нитратов снижается в процессе хранения.

Подкармливая посевы, вносите удобрение под каждое растение в несколько приемов за сезон. Возможно, дополнительные усилия не повысят урожайность в сравнении с подкормкой равномерным разбрасыванием удобрений «по площади» перед перекопкой, но количество нитратов наверняка уменьшится.

Устраивая «тотальный контроль» и «строгий пропускной режим» для каждого миллиграмма нитратов, учтите и пример Страны восходящего солнца. В среднем японец с традиционной едой (без учета воды и напитков) потребляет 2000 миллиграммов

Стоит ли бояться нитратов в овощах и фруктах

Автор: admin

13.04.2013 17:41 -

нитратов в сутки. Почему же достаточно высокая цифра не влияет на состояние «японского» здоровья и долголетия? Возможно, что весь вред устраняется культурой питания, кулинарными традициями и умеренностью в еде. А нитраты – всего лишь нюанс.

И еще один нюанс – коровы, о которых упоминалось в предыдущей статье, легко восстановили нарушения обмена веществ, вызванные нитратами, стоило «прикормить» буренок витамином С.

Вот и все, о чем я хотел напомнить. А уж думайте сами... Удачи.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)