**Осторожно, нитраты!**

Нитраты – тайные и достаточно опасные враги человека. Не смотря на это, первые огурчики, редис, арбузы и дыни мгновенно разлетаются с прилавков. Получается, мы сами в спешке выбираем огромную порцию нитратов вместо витаминов. Как же себя обезопасить? Следует внимательнее выбирать овощи и фрукты, ведь нитратные экземпляры имеют свои особенности.

Правило первое: размер имеет значение, избегайте огромных огурцов, помидоров, редиса, баклажанов. Посудите сами, ну как без добавок овощ вырастет до таких невероятных размеров? Абсолютно «чистого» продукта вы тоже купить не сможете, ведь это соль азотной кислоты, образовывающаяся природным путем, поэтому они содержатся во всех ягодах, овощах и фруктов.
Не стесняйтесь понюхать продукт. Любой овощ имеет свой запах, поэтому его отсутствие должно вас насторожить. Бегите подальше также от той полки с фруктами, где запах очень сильный. Всегда покупайте дозрелые овощи – нитратов у них меньше. Поздние сорта также менее опасны, поэтому не следует увлекаться ранней клубникой, арбузами, абрикосами и др.
Залежалые недозрелые овощи – кладезь нитратов, поэтому не экономьте на уцененных продуктах. Если вы находитесь в гостях, а угощение, например, из дыни горчит, что совсем не свойственно, воздержитесь от него.

**Где же прячутся нитраты?**

В разных овощах их место скопления индивидуальное. Например, в капусте максимум содержится в кочане, поэтому смело его выбрасывайте. Также «разденьте» капусту, снимая листок за листочком, помните – самая безопасная сердцевина. У свеклы срезают ботву и корешок, сам плод можно ошпарить. А вот в моркови самая нитратная именно сердцевина. С болгарским перцем повезло: то, что мы выбрасываем, и есть самое опасное. В огурцах самой опасной является кожура, именно поэтому многие их очищают.

 **Как уменьшить содержание нитратов в овощах и фруктах?**

Заметив зеленые участки на картофеле и моркови, немедленно их срежьте. Там содержится соланин – ядовитое вещество. Значительную часть нитратов можно убрать, замочив овощи в воде, большие корнеплоды следует порезать на куски. Врагом нитратов также считается витамин С, поэтому не ленитесь сбрызгивать салаты лимонным или гранатовым соком.

Способ приготовления тоже влияет на уровень нитратов. Так, жарка уменьшает их количество на 10%, запекание и тушение – на 30-40%, а обычная варка действует наиболее эффективно, снижая вредные соединения на 50-80%. Долго нитраты не хранятся – они превращаются в опасные канцерогенные нитриты.

**Чем так опасны нитраты?**

Нитраты, попадая в наш организм, реагирует с гемоглобином. Результатом такой реакции могут быть:
1) нарушения обмена веществ, сердечно-сосудистой системы;
2) снижение потенции;
3) анемия;
4) проблемы с лактацией (у кормящих женщин).
5) развитие раковых заболеваний.

Будьте бдительны при выборе овощей и фруктов!

 Ирбитский территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области.

 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области

в городе Ирбите, Ирбитском,

Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах.