

## ВМІСТ НІТРАТІВ У СВІЖИХ ОВОЧАХ

**Медедкова І.І., канд. техн. наук, доц.,**

**Попова Н.О., канд. техн. наук, ст. викл.**

Донецький національний університет економіки і торгівлі  
ім. М. Туган-Барановського

Овочі є одним з основних джерел вітамінів, мікроелементів, пектинів і органічних кислот для людського організму. Проте саме з овочами в організм людини поступає найбільша кількість нітратів. Будучи природною ланкою єдиного ланцюга круговороту азоту в природі, в помірних дозах нітрати абсолютно нешкідливі. У здорових людей вони швидко всмоктуються і швидко виводяться з організму.

Накопичення нітратів в овочах залежить не тільки від доз і термінів внесення мінеральної підгодівлі. Кількість нітратів визначається біологічними особливостями культури, погодними умовами, умови вирощування – у відкритому або закритому ґрунті виростав даний овоч. Гранично допустимі добові дози нітратів для дорослої людини, прийняті у нас в країні, – 300-325 міліграм.

У різних частинах рослин кількість нітратів різна. Найбільш багаті нітратами судиннопрохідні системи рослини, розташовані ближче до корню. Кількість нітратів наростає від листової пластини до листового черешка і далі до стебла. Наприклад, в листі петрушки, селери, кропу нітратів на 50-60% менше, ніж в стеблах. Тому, використовуючи в їжу ті частини рослин, які свідомо містять найменшу кількість нітратів, можна понизити їх надходження в організм практично удвічі.

Навіть попередня обробка – обов'язкове миття і очищення – понизить кількість нітратів в овочах на 10-15%. При тривалому (протягом двох годин) вимочуванні у воді листя петрушки, кропу, салату з них вимивається 15-20% нітратів. Втрати нітратів при відварюванні овочів відбуваються за рахунок їх дифузії у воду, а тому багато що залежить як від якості води, так і від ступеня подрібнення овочів, часу їх відварювання.

Враховуючи вище викладені дані, доцільно виконувати деякі ради: максимально понизити надходження в організм дітей і дорослих нітратів з питною водою і продуктами харчування; для збагачення організму природними рослинними антиоксидантами ввести в раціон живлення часник, обліпиху, лимони, плоди шипшини і горобини, горіхи; виключити з живлення дітей ранні тепличні овочі, які, як правило, містять значно підвищені дози нітратів.