**Нитраты в продуктах питания.**

Сегодня многих людей волнует вопрос наличия нитратов в продуктах питания. В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что проблема заключается не в наличии нитратов в продуктах, а в их количестве. В организме нитраты преобразовываются в нитриты, которые вступают во взаимодействие с гемоглобином крови, что приводит к окислительным реакциям в нашем организме. В результате чего происходят нарушения в дыхании клеток.

Нитраты способствуют развитию вредной микрофлоры кишечника, что приводит к интоксикации и отравлению организма. Также нитраты заметно снижают концентрацию витаминов, способствующих сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. В результате чего замедляется обмен веществ в организме. При длительном воздействии нитратов на организм человека происходит снижение содержания йода, что приводит к увеличению размеров щитовидной железы.

Наиболее высокое содержание нитратов наблюдается в овощах – 70%. Значительно ниже в воде – 20%. Еще меньше нитратов в мясе и рыбе - 6%. Наименьшая доля поступает с фруктами и хлебобулочными изделиями. Молочные продукты привносят в организм человека около 1% нитратов.

Запомните, в основном, нитраты накапливаются: в кочерыжке капусты; в сердцевине моркови; в кожуре кабачков, огурцов, арбузов, дыни, картофеля; в стеблях укропа, петрушки, салата и сельдерея.

Содержание нитратов в различных частях растений распределяется неравномерно. Больше всего содержится в корнеплодах, стебле, а также в черешках. Наименьшее их содержание в листьях. Если самое высокое содержание нитратов отмечается в свекле, капусте, салате и зеленом луке, то самое низкое – в репчатом луке, чесноке, томате, перце и фасоли.

Что же в таком случае делать? Есть ли выход из сложившейся ситуации? Да, есть.

**Вот некоторые способы защиты и рекомендации**:

Овощи перед употреблением необходимо тщательно промывать под струей чистой воды и срезать их кожуру, верхушки и основания, так как основное количество нитратов содержится именно в них. Корнеплоды, а также тыкву и кабачки следует нарезать дольками и вымачивать их в воде 15-20 минут, чтобы максимально снизить концентрацию вредных примесей, так как нитраты хорошо вымачиваются и растворяются в воде. Укроп, петрушку, сельдерей и т.п., необходимо вымачивать под прямым солнечным светом, например, на подоконнике в течение 2-х часов. После чего нитраты в листьях практически не обнаруживаются и зелень можно употреблять в пищу. Варка овощей существенно снижает содержание нитратов на 50–80% . Квашение, соление и маринование овощей также уменьшает количество нитратов.

Храните овощи и фрукты в условиях пониженной температуры, которая не позволит преобразоваться нитратам в нитриты. Мороженые овощи лучше готовить не размораживая. Долгое размораживание способствует превращению нитратов в нитриты.

Нарезанные салаты из сырых овощей нужно употреблять сразу. На вкус салат, который постоял в теплом месте, может и не отличаться, но в нем под воздействием микроорганизмов идет активное накопление нитритов. Это относится и к свежеприготовленным сокам.

Также, следует знать, что зеленый чай – универсальный помощник, поглощающий вредные вещества, в том числе нитраты.

Соблюдая вышеизложенные рекомендации, можно в значительном объёме обезопасить себя и своих близких от последствий воздействия нитратов на организм.