**Что необходимо знать, покупая раннюю овощную продукцию.**

Изобилие на рынке ранних овощей радует глаз покупателя яркой зеленью. Чего здесь только нет - молодая капуста, кабачки, огурцы, шпинат, укроп, - остается только выбрать продукцию на свой вкус.

Грунтовые овощи появятся еще нескоро, а пока их место на нашем столе будут занимать тепличные. Многие не торопятся пополнять свой рацион такой продукцией, опасаясь нитратов.  Отказываться от них не стоит, однако нужно знать о ранней продукции, правильно и внимательно выбирать.

**Что такое нитраты**

Нитратами называют соли азотной кислоты. В сельском хозяйстве их часто используют при удобрении почвы. Азотные удобрения – замечательные помощники, благодаря которым растения созревают быстрее и дают больше урожая.

Считается, что нитраты в малых дозах безопасны для человека. Но систематическое поступление нитратов в организм, их превращение в процессе обмена веществ в нитриты и другие азотсодержащие соединения отрицательно влияют на здоровье человека. Поэтому лучше позаботиться о своем здоровье и максимально ограничить избыточное поступление нитратов в организм.

**Как обезопасить себя от вредной химии?**

**1.Покупать овощи по сезону**

Меньше всего нитратов содержится в полностью созревших плодах. Поэтому в магазине, при виде красивых овощей, лучше не торопиться с покупкой, а узнать, откуда они привезены и могли ли они там полностью созреть.

Если очень хочется свежих овощей, то лучше воздержаться от богатой нитратами ранней зелени и капусты, а обратить внимание на помидоры и огурцы.

**2. Мыть и чистить**

Нитраты в растениях накапливаются неравномерно. В ранней зелени нитраты в основном содержатся в черешках и жилках листьев. У огурцов – на обоих концах овоща.

Поэтому самый простой способ минимизировать их содержание в блюдах – очищать от кожуры кабачки, огурцы и картофель, не употреблять в пищу кочерыжку и верхние листья капусты, а у ранней моркови лучше не есть сердцевину – в ней чаще всего накапливаются нитраты. Также не стоит употреблять в пищу, стебли зеленых салатов, петрушки, укропа и другой зелени.

Беременным женщинам, например, лучше отдавать предпочтение томатам, перцу или луку, а салата, шпината и укропа избегать».

Тщательное мытье овощей под струей горячей проточной воды также поможет уменьшить содержание нитратов.

Зачастую овощи везут незрелыми – дозревают они уже в пути. Чтобы плоды сохранили свой товарный вид, их обрабатывают специальными химическими веществами, поэтому мыть их нужно тщательнее.

**3. Вымачивать и солить**

Вымачивание овощей перед употреблением также способствует снижению количества нитратов – они «уходят» в воду. При этом вовсе необязательно вымачивать овощи долго – достаточно поместить их в воду на 20-30 минут. Специалисты также советуют квасить или солить ранние овощи – все нитраты из них уйдут в рассол.

**4. Подвергать термической обработке**

Хорошо помогает в борьбе с нитратами и термическая обработка – овощи можно варить, готовить на пару, жарить и тушить. Однако вместе с нитратами уходят и витамины, поэтому нужно выбирать наиболее щадящий вид обработки, например, использовать пароварку.

**5. Нитрат-тестер**

Поскольку определить на вид объем содержания нитратов в овощах почти невозможно, эту задачу можно поручить нитрат-тестеру. Пользоваться нитрат-тестером не сложно. Это небольшой прибор, в память которого заложены допустимые уровни содержания нитратов в разных продуктах.

Если вы все же покупаете овощи на рынке, не стесняйтесь требовать документы, подтверждающие безопасность продукции. Каждый продавец на рынке обязан иметь экспертное заключение лаборатории, в котором вы можете увидеть какой уровень нитратов в продаваемых овощах. В магазинах на каждую партию овощей должны быть сертификаты качества.

**Помните о своем здоровье и здоровье своих родных и близких!**