

## Качество овощей и фруктов под контролем

Летом в нашем питании появляется больше овощей и фруктов и это хорошо. Однако, овощи и фрукты иногда могут таить и скрытую угрозу. Особенно остро обсуждается проблема накопления в овощах и фруктах нитратов.



Нитраты в основном скапливаются в корнях, корнеплодах, стеблях,

черешках и крупных жилках листьев, значительно меньше в их плодах. Нитратов больше в зеленых плодах, чем в спелых. В сельскохозяйственных растениях больше всего нитратов содержится в салате (особенно тепличном), в редьке, петрушке, редисе, столовой свекле, капусте, моркови, укропе: в свекле и моркови больше нитратов в верхней части корнеплода, а в моркови также и в сердцевине его, в капусте - в кочерыжке, в толстых черешках листьев и в верхних листьях. Выяснено также, что у всех овощей и плодов больше всего содержится нитратов в их кожице.

**По способности накапливать нитраты овощи, плоды и фрукты делятся на 3 группы:**

1) с высоким содержанием (до 5000мг/кг сырой массы): салат, шпинат, свекла, укроп, листовая капуста, редис, зелёный лук, дыни, арбузы.

2) со средним содержанием (300-600мг): цветная капуста, кабачки, тыквы, репа, редька, белокочанная капуста, хрен, морковь, огурцы.

3) с низким содержанием (10-80мг): брюссельская капуста, горох, щавель, фасоль, картофель, томаты, репчатый лук, фрукты и ягоды.

**Способы снижения вреда нитратов в растениях на организм человека:**

1. Снижается количество нитратов при термической обработке овощей (мойке, варке, жарке, тушении и бланшировании). Так, при вымачивании – на 20-30%, а при варке на 60-80%. В капусте – на 58%, в столовой свекле – на 20%, в картофеле – на 40%. При этом следует помнить, что при усиленной мойке и бланшировании овощей в воду уходят не только нитраты, но и ценные вещества: витамины, минеральные соли.

2. Чтобы снизить количество нитратов в старых клубнях картофеля, его клубни следует залить 1%-ным раствором поваренной соли. При этом следует помнить, что картофельный отвар в пищу использовать нельзя, т.к. при варке нитраты переходят в отвар. При приготовлении пюре из картофеля лучше использовать кипяченое молоко, а не воду, в которой варился картофель;

3. У паттисонов, кабачков и баклажанов необходимо срезать верхнюю часть, которая примыкает к плодоножке.

4. Так как нитратов больше в кожуре овощей и плодов, то их (особенно огурцы и кабачки) надо очищать от кожуры, а у пряных трав надо выбрасывать их стебли и использовать только листья.

5. У огурцов, свеклы, редьки к тому же надо срезать оба конца, т.к. здесь самая высокая концентрация нитратов.

6. Хранить овощи и плоды надо в холодильнике, т.к. при температуре + 2 °С невозможно превращение нитратов в более ядовитые вещества – нитриты.

7. Чтобы уменьшить содержание нитритов в организме человека надо в достаточном количестве использовать в пищу витамин С (аскорбиновую кислоту) и витамин Е, т.к. они снижают вредное воздействие нитратов и нитритов.

8. Выяснено, что при консервировании уменьшается на 20-25% содержание нитратов в овощах, особенно при консервировании огурцов, капусты, т.к. нитраты уходят в рассол и маринад, которые поэтому надо выливать при употреблении консервированных овощей в пищу.

9. Салаты следует готовить непосредственно перед их употреблением и сразу съесть, не оставляя их храниться, т.к. происходит накопление нитратов.

10. При хранении овощей в открытых емкостях вместе с гнилыми овощами увеличивается содержание нитратов в них. Не следует перерабатывать корнеплоды моркови или плоды томатов, поврежденные гнилью. Нельзя хранить овощи битые, поврежденные.

К сожалению, нагрузка нитратов на человека стала возрастать и проблема нитратов сегодня в одинаковой степени волнует всех. Для ее решения создана общегосударственная система контроля, согласно которой Министерством здравоохранения разработаны и утверждены гигиенические нормативы содержания нитратов в основных растительных продуктах с учетом традиционного потребления этих продуктов населением.



За 7 месяцев 2024 года лабораторному анализу в Щучинском зональном ЦГЭ подлежало 22 образца плодоовощной продукции из фермерских хозяйств, частных приусадебных участков и магазинов на содержание нитратов.

В 2 случаях обнаружено превышение предельно-допустимых уровней по содержанию нитратов в дыне и столовой свекле, что составило 3,2 % нестандартной

продукции.

Кроме нитратов, сырая плодоовощная продукция исследуется на содержание токсических веществ: ртути, мышьяка, свинца, кадмия,

ядохимикатов (гексахлорциклогексана, ДДТ), на наличие паразитологических показателей.

За 7 месяцев 2024 года исследовано на содержание токсичных элементов и пестицидов – 4 образца, на наличие яиц гельминтов и цист кишечных патогенных простейших – 62.

Врач-лаборант (заведующий отделом)  
лабораторного отдела

Ч.И. Мулярчик