



НИТРАТЫ

Что нужно знать о «химии» в овощах и как не бояться свежего салата

Сами по себе нитраты (соли азотной кислоты) для взрослого человека относительно безопасны. Настоящим ядом они становятся при двух условиях:

1. Превращение в нитриты. Это происходит во рту под действием бактерий или в желудке при пониженной кислотности.

2. Реакция с белками. При жарке или копчении нитриты превращаются в нитрозамины - канцерогены, которые наука связывает с риском развития рака желудка.



Памятка для покупателя: как не отравиться «ранней» продукцией?

Сезон молодой картошки и первых арбузов - время повышенной бдительности. Но паниковать не стоит, если соблюдать простые правила:

1. Режьте лишнее. У зелени (укроп, петрушка) выбрасывайте стебли - в них нитратов в 2 раза больше, чем в листьях. У капусты убирайте кочерыжку и верхние листья. У огурцов и кабачков срезайте кожицу и кончик у плодоножки.

2. Замачивайте в воде. Полчаса в холодной воде вымывают до 25% солей азотной кислоты. Если добавить в воду пищевую соду и соль – это будет дополнительной защитой продукции от паразитов.

3. Не храните свежевыжатые соки. За 12 часов хранения в холодильнике нитраты в морковном соке полностью переходят в ядовитые нитриты.

4. Заправляйте салат лимоном. Витамин С - главный антидот, мешающий образованию нитрозаминов.

**Будьте здоровы
и мойте фрукты
и овощи перед едой!**

