Колодезная вода, свежие овощи и фрукты могут нести в себе нитратное отравление

Горловский Медиа Портал
12.06.10 17:19



Чистая вода - это жизнь и залог нашего здоровья и здоровья наших детей. К сожалению, не всегда она может приносить пользу человеку. Значительное количество водоносных горизонтов загрязнены различными вредными для организма веществами, особого внимания среди них заслуживают нитраты, сообщает **"Горловскому Медиа Порталу"** Центр пропаганды МЧС в Донецкой области.

Нитраты - это соли азотной кислоты, многие из которых под названием «селитра» широко используются как минеральные удобрения в сельском хозяйстве, а также в промышленности. К сожалению, в результате нерациональной и необдуманной деятельности человека возникло нарушение экологического баланса, которое повлекло накопление нитратов в растительных продуктах, питьевой воде, что, в свою очередь, привело к резкому увеличению нитратной нагрузки на организм человека.

Нитраты хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте, быстро попадают в кровь и разносятся по всему организму, поэтому при поступлении в организм человека в дозах, превышающих допустимые, возникает клиническая картина острого или хронического нитратного отравления. Безопасной для взрослого человека дозой нитратов является 150-200 мг в сутки, предельно допустимой - 500 мг, токсичной может быть доза больше 600 мг.

Помните, что Вы можете стать жертвой хронической или острой нитратной интоксикации, если будете употреблять загрязнены нитратами овощи и питьевую воду!

Признаки острого отравления нитратами:

- выраженная синюшность кожи и слизистых оболочек (очень редко может быть резкая бледность);
- резкая общая слабость, сонливость, у детей неспокойное поведение;
- головокружение, сильные головные боли, потемнение в глазах;

- одышка;

- нарушение координации;

- снижение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений;

- в тяжелых случаях - судороги, потеря сознания, коматозное состояние.

Острое отравление, как правило, возникает при однократном попадании в организм высоких доз нитратов.

Необходимо знать, что с водой и овощами в организм человека поступает 75-90% от общего количества нитратов. Наиболее высокий уровень нитратов выявлен в овощах.

Нитраты неравномерно накапливаются в разных частях овощей, а именно: наибольшее количество нитратов накапливается вблизи корня; в листе петрушки, укропа, сельдерея их на 50-60% меньше, чем в стебле; в листе капусты нитратов на 60-70% меньше, чем в вилке - не давайте его детям!; в кожуре арбуза нитратов в 4-8 раз больше, чем в мякоти - не заставляйте детей выедать арбуз близко к кожуре; незрелые овощи и фрукты содержат в 2-3 раза больше нитратов, чем спелые; огурцы, дыни, баклажаны, кабачки имеют постоянное распределение нитратов, которое увеличивается от центра плода к периферии и имеет наибольшую концентрацию у кожуры и в самой кожуре.

Наши советы:

- первичная обработка растительных продуктов: снятие зеленых листьев, покрывающий вилки; удаление вилка из капусты, мелких корней свеклы и моркови, обрезание огурца с обоих концов - позволят снизить содержание нитратов на 20-30%;

- промывание водой и механическая очистка продуктов снижает содержание нитратов на 10%;

- бланшируйте и отваривайте овощи в большом количестве воды. Полученный отвар сливается сразу после окончания приготовления, так как при охлаждении часть нитратов возвращается в овощи. Очистка от шелухи свеклы, моркови, картофеля в 2-6 раз повышает переход нитратов в воду при отваривании;

- солите и заквашивайте овощи. На четвертый день содержание нитратов начинает падать, на 18 - соединения почти не определяются;

- если у Вас есть возможность, используйте для питья очищенную, бутилированную воду, которая имеет на этикетке название и адрес производителя, химический состав, срок годности и условия хранения;

- помните, что кипячение загрязненной нитратами воды не уменьшает, а увеличивает ее токсичность на 39-86%;

- имейте в виду, что загрязненная нитратами вода даже в смертельных дозах - чистая, прозрачная, без запаха и видимых примесей, обычная по вкусу. Пусть это не вводит вас в заблуждение! Будьте осторожны!

- категорически запрещается давать детям салаты из свежих овощей, которые простояли при комнатной температуре 6-8 часов, поскольку в них в этих условиях

нарастает преобразования нитратов под влиянием специфической микрофлоры в нитриты.

Эти простые и одновременно эффективные меры помогут сохранить Ваше здоровье и здоровье Ваших детей.