Поскольку в свои права уже вступает суровая сибирская зима, призываем вас к ряду простых профилактических мероприятий, которые помогут вам и вашим близким оставаться здоровыми и бодрыми. В первую очередь, это конечно же прививки, здоровый образ жизни, соблюдение теплового режима и полноценное сбалансированное питание с высоким содержанием витаминов и микроэлементов.

К сожалению, живем мы не в тропиках и об изобилии фруктов на столе можно только мечтать. Основным натуральным источником витаминов и микроэлементов растительного происхождения у нас были и остаются овощи. Но и здесь возможен подвох. Настроившись на здоровое питание и налегая на салаты из сырых овощей, необходимо помнить об опасности отравления содержащимися в них нитратами.

У человека высокие дозы нитратов могут вызвать отравление и даже привести к смерти. При попадании в организм человека высоких доз нитратов, через 4–6 ч появляются тошнота, одышка, посинение кожных покровов, диарея. Употребление в течение долгого времени пищи и воды с высоким содержанием этих веществ способно вызывать аллергию, нарушения деятельности щитовидной железы, обмена веществ, опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Нитраты, попадая в кровь, взаимодействуют с гемоглобином, образуя метгемоглобин, не способный переносить кислород к тканям и органам. Наибольшую опасность представляют производные нитратов, поскольку они обладают канцерогенным и мутагенным действием.

Несколько слов о колбасных изделиях, которые так любят включать в меню в наших школах и детских садах, недоумевая, почему санитарная служба это не приветствует. При изготовлении ветчинно-колбасных изделий нитраты и нитриты добавляют не только для подавления деятельности болезнетворных бактерий, но и для придания красно-коричневого оттенка. Содержание этих веществ в мясной продукции не представляет опасности для здоровья взрослых, однако детям прием колбас необходимо ограничивать.

Систематический контроль, который ведет санитарная служба, время от времени выявляет потенциально опасные по содержанию нитратов продукты. Так, в течение последних двух месяцев текущего года ТО Роспотребнадзора по РА и филиалом ФГУЗ «ЦГиЭвРА» в Усть-Коксинском районе было отобрано 45 образцов овощной продукции для исследования на содержание нитратов. В 7 из них выявлено превышение предельно допустимой концентрации нитратов: в школе и детском саду с. Верх-Уймон; в школе с. Нижний-Уймон; в школе, детском саду и интернате с.Чендек; в участковой больнице с. Катанда.

Чтобы обезопасить себя и близких, достаточно выполнять ряд несложных рекомендаций. Наиболее богаты нитратами сосудопроводящие системы растения, расположенные ближе к корню. Например, в листьях петрушки, сельдерея, укропа нитратов на 50-60% меньше, чем в стеблях. В капусте надо снимать верхние листья и вырезать кочерыжку. В морковке больше всего нитратов в сердцевине. А в огурцах и редиске – под кожурой. А свекла накапливает вредные вещества в корешке и верхушке. Поэтому, используя в пищу те части растений, которые заведомо содержат наименьшее количество нитратов, можно снизить их поступление в организм почти вдвое. Это очень важно учитывать при приготовлении сырых витаминных салатов. Варка овощей значительно снижает содержание в них нитратов за счет их перехода в воду. Поэтому отвар желательно сливать.

Пользуясь этими рекомендациями, вы, несомненно, снизите количество нитратов в суточном рационе. Ну, а нужно ли стремиться избавиться от них совсем? Практически такое невозможно, и даже вредно, поскольку борясь с нитратами, вы одновременно уничтожаете и витамины, особенно витамин С. Поступайте разумно. Постарайтесь ввести в свой рацион побольше черной, красной смородины, других содержащих витамины ягод и фруктов (в висячих плодах, кстати, нитратов практически нет), пейте зеленый чай - все это естественные нейтрализаторы нитратов, поступивших в ваш организм. Будьте здоровы!