



Весна завжди асоціюється з ранніми овочами, такими як зелена цибуля, огірки, черемша, петрушка, кріп, редис, шпинат, що вирощуються в прискореному режимі з застосуванням добрив органічних, мінеральних, а також регуляторів росту рослин, пестицидів.

Основним хімічним елементом, потрібним для росту будь-якої рослини, є азот та його похідні. Всі рослини в своєму складі мають різний вміст нітратів, концентрація яких визначається в міліграмах на кілограм ваги (мг/кг). В овочах, що вирощуються в закритому ґрунті (теплиці, парники) нітратів накопичується більш, ніж в овочах з відкритого ґрунту.

Нітрати самі малотоксичні, але, під дією шлункового соку при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, під дією шлункового соку, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобіну, що веде до гіпоксії тканин організму.

Головне правило безпеки рослинної продукції при їх споживанні - добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг. Саме про це наголошує Всесвітня організація охорони здоров'я. Для людини вагою 70 кг надходження з їжею, водою 350 мг нітратів на добу є безпечним. Гранично допустимою дозою вважається 500 мг нітратів на добу, а токсичною може бути вже більша за 600 мг. Вже при таких концентраціях нітратів в рослинній продукції у шлунково-кишковому тракті відбувається хімічна реакція з перетворенням гемоглобіну у метгемоглобін, який блокує надходження кисню до клітин організму.

Для багатьох видів рослинної продукції, що використовується в якості їжі, визначені та

затверджені максимально допустимі рівні вмісту нітратів (МДР), що є безпечними для людини. У разі наявності нітратів в концентраціях, що перевищують максимально допустимі рівні від 1 до 2 разів, така продукція вважається умовно придатною до їжі, тобто вона не може використовуватися для харчування хворих та дітей. А якщо вміст нітратів в овочах перевищує МДР більш як в 2 рази, така продукція непридатна до їжі, а питання подальшої її долі повинно вирішуватися окремо.

Максимально допустимі рівні вмісту нітратів для ранніх овочів мають різні цифрові значення: від 150,0 мг/кг для огірків до 500,0 мг/кг для зеленої цибулі та капусти, до 1 500,0 мг/кг для листових овочів, щавлі, петрушки та кропу. Максимально допустимі рівні нітратів для овочів, вирощених в теплицях та парниках, мають значно більші показники: для огірків це 300,0 мг/кг, для зеленої цибулі - 800,0 мг/кг, для капусти – 900,0 мг/кг. А ось для листових овочів, щавлі, петрушки та кропу це взагалі 3 000 мг/кг. Для редису показник максимально допустимого рівня вмісту нітратів не встановлений, вважається що такий овоч не встигає накопичувати у своєму складі багато нітратів. Вміст нітратів не нормується також в полуниці. Позбутися нітратів з будь-яких овочів неможливо та й недоцільно – разом з ними "гинуть" і вітаміни. А ось зменшити їхню кількість все-таки можна за рахунок ретельного миття овочів, їх чищення, вимочування від години до двох.

Рослинна продукція, як рання теплична, так і ґрунтова, повинна реалізовуватися на ринках, в магазинах тільки за наявності протоколів з даними лабораторних вимірювань вмісту нітратів. Такий документ підтверджує безпеку рослинної продукції, в тому числі за вмістом нітратів.

Слід пам'ятати, що безпека будь-яких овочів, в тому числі ранніх, залежить також і від умов їх використання. Немиті, вони завжди є потенційною загрозою в плані передачі інфекцій кишкової групи (дизентерія, гастроентероколіт) та гельмінтозів.