



Сезон рослинної продукції в розпалі. Фрукти, ягоди, баштанні, ми, як правило, вживаємо частіше сирими, ситуація з овочами інша, якусь частину їмо в сирому вигляді, іншу тільки після кулінарної обробки.

Небезпеку рослинної продукції оцінюють за багатьма показниками, враховуючи вміст нітратів, залишкові кількості пестицидів, солі важких металів, мікроорганізми, показники яких нормуються затвердженими Міністерством охорони здоров'я України нормативними документами. Вимірювання вмісту нітратів для оцінки рослинної продукції є найбільш доступним методом контролю. Нормативи щодо вмісту нітратів розроблені для багатьох видів овочів, при цьому для деяких з них вміст нітратів нормується за двома показниками: ранні, що вирощені в теплицях та пізні з відкритого ґрунту, тобто з городів або з полів. Є нормативи для великої кількості овочів, для яблук, груш, ягід у вигляді винограду та баштанних. Для жодного іншого фрукту та будь-якої ягоди вміст нітратів не нормується.

В продукції рослинництва завжди є нітрати, що надходять до неї з ґрунту, підземних вод, а також з атмосферного повітря. Нітрати - це сполука азоту, який вважається елементом росту всього живого. Самі по собі нітрати не так вже й небезпечні для нашого організму. Але частина їх перетворюється на нітрити – отруту, а саме метгемоглобін, який і блокує дихання клітин. Тому шкідливими є не просто нітрати, а їх надмірна концентрація в овочах, в першу чергу таких, що споживаються у сирому вигляді. Багаторічний досвід з лабораторної практики щодо визначення вмісту нітратів в

продукції рослинництва свідчить, що перевищення їх вмісту в досліджених зразках, зустрічається доволі рідко. Однак, коли у людей іноді виникають порушення шлунково-кишкового тракту, вони їх пояснюють вживанням рослинної продукції в сирому вигляді, в якій начебто перевищений вміст нітратів.

Головне правило безпеки рослинної продукції при її споживанні - це добова доза нітратів на кілограм ваги людини не більше 5 мг. Такий норматив запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я. А така істина, що всюди і у всьому повинна бути міра, залишається дієвою.

Є ще одне правило безпеки, про яке потрібно знати та й виконувати майже щоденно, як тільки збираєтесь вживати в сирому вигляді будь-яку рослинну продукцію. Це її ретельне миття водою питної якості. І не просто миття, а миття з попереднім замочуванням, краще з додаванням харчової соди. Справа в тому, що поверхня рослинної продукції мала контакт з ґрунтом, атмосферним повітрям, водою, брудними руками, і тому вважається забрудненою різними мікроорганізмами, вірусами, а також і яйцями гельмінтів, простіше кажучи – глистами. Споживання такої продукції в їжу може привести не просто до розладів шлунково-кишкового тракту, а й до розвитку гострих кишкових інфекцій, гельмінтозів, серед яких є і вкрай небезпечні.

Рослинна продукція, що реалізується на ринках, в супермаркетах обов'язково повинна мати дані стосовно показників її безпеки, в першу чергу за вмістом нітратів. На ринках області працюють санітарно-ветеринарні лабораторії системи Держпродспоживслужби України, вони і досліджують всю овочеву продукцію. З результатами такого контролю у разі бажання можна ознайомитися у реалізаторів рослинної продукції.

А ось ретельне миття свіжої рослинної продукції водою питної якості перед використанням її в якості їжі, справа кожного з нас. Не останнім правилом у профілактиці інфекційних захворювань кишкової групи залишається миття рук з милом перед кожним вживанням їжі.