



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА "ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ"

Деражнянське районне лабораторне відділення

провулок Новий, 3, м. Деражня, 32200, тел. (0256) 2-14-48, E-mail:  
Derajnya.VLD@gmail.com

web:<http://www.labcenter.km.ua>

---

Вих № 31.01-08/441

Від 14.07.2017 року

**Будьте пильні – овочі можуть містити нітрати!!!**



Забруднення навколишнього середовища нітратами напряму пов'язано з виробничою діяльністю людини. Особливу роль у цьому процесі відіграє інтенсивне застосування азотомістких добрив, що призводить до різкого збільшення вмісту нітратів не тільки в ґрунтових і поверхневих водах та ґрунті, але й у сільськогосподарській продукції.

Тривале вживання забрудненої нітратами води і овочів спричиняє розвиток хронічної нітратної інтоксикації. У організмі виникає ціла низка порушень, що спричиняє кисневе голодування органів і Повністю позбутися нітратів у овочах та фруктах неможливо та й недоцільно – разом з ними зникають і вітаміни. А ось зменшити їхню кількість можна й необхідно.

### **Кілька простих порад зменшення нітратів**

Кількість нітратів зменшується на 10-15%, якщо ретельного вимити та почистити овочі. Петрушку, кріп, листя салату рекомендують вимочувати дві години перед споживанням. У картоплі, моркві, буряках, капусті, якщо потримати їх годину у чистій воді, вміст нітратів зменшиться на 25—30%.

У процесі варіння моркви та буряка нітратами переходять у воду в перші 30—40 хвилин. Картопля при цьому втрачає їх до 80%, морква, капуста – до 70%, буряк – до 40 %.

При годуванні дітей морквою використовуйте зовнішній шар, який залишається безпечним, тому що нітратами переважно накопичуються у її центральній частині.

Соліть і заквашуйте овочі. На четвертий день вміст нітратів починає падати, на 18 день – сполука майже не визначається.

Аби зменшити вміст нітратів у огірках, помідорах та редисі належить зрізати частину овочів біля хвостиків.

Не їжте у динях та кавунах нестиглий м'якуш біля шкоринки. Взагалі не вживайте недозрілу городину, адже незрілі овочі та фрукти містять в 2—3 рази більше нітратів, ніж достиглі.

Споживайте якомога більше чорної смородини, червоної та білої порічки (у висячих плодах нітратів може й узагалі не бути), пийте зелений чай – це натуральні нейтралізатори нітратів.

Вживайте тільки якісну воду із перевірених джерел.

В час реформ і змін реалізаторів харчових продуктів ніхто не в змозі контролювати, представники бізнесу самі відповідають за продукцію, яку продають. За літній період жодний підприємець не звертався до нас, щоб перевірити продукцію на вміст нітратів. Будьте обережні!

При покупці свіжих овочів та фруктів необхідно вимагати у продавця документ про перевірку на вміст нітратів у їхній продукції. Адже це допоможе зберегти здоров'я Вам, рідним та близьким.

Завідувач Деражнянським РЛВ,  
лікар-епідеміолог

Ткачук Н. Є.