



нитраты

Что такое нитраты?



Соли азотной кислоты называются **нитратами**.

Все нитраты—твердые кристаллические вещества, хорошо растворимые в воде.

Нитраты являются нормальным продуктом обмена азотистых веществ любого живого организма, растительного или животного.

Даже в организме человека в сутки образуется и используется в обменных процессах 100 мг. и более.

Допустимая суточная доза нитратов
325 мг. в сутки.

Исследования показали, что токсическое действие нитратов в пищевых продуктах проявляется слабее, чем содержащихся в питьевой воде.

- Основными источниками пищевых нитратов являются растительные продукты. Недозрелые овощи содержат нитратов больше, чем достигшие нормальной уборочной зрелости.
- Содержание нитратов в овощах может резко увеличиться при неправильном применении азотистых удобрений.
- Однако у различных растений есть и свои индивидуальные особенности. Есть и «накопители» нитратов. К ним относятся зеленые листовые овощи, которые могут накапливать до 200-300 мг нитратов.



- Картофель накапливает до 25мг./% нитратов.



- Огурцы – до 15мг/%
- Ранняя морковь – 40, поздняя – до 25мг/%.
- Кабачки – до 40мг/%



- Свекла может накапливать до 140 мг/% нитратов (это предельно допустимая концентрация)



- Капуста белокочанная ранняя – до 90, поздняя до 50.



- Фрукты, ягоды и бахчевые содержат нитратов очень мало
- (меньше 10 мг/%)



Закон Ома

$$I = U / R$$

Вывод из опыта

Чем больше
сопротивление,

тем меньше нитратов!

Нитраты- довольно химически активные соединения, при хранении овощей их содержание уменьшается: за несколько месяцев на 30-50% При кулинарной обработке, особенно при варке, теряется до 40% (свекла) до 70% (капуста, морковь) 80% (картофель) нитратов.



Вывод

- При обычном рациональном потреблении овощей в свежем и кулинарнообработанном виде мы с пищевыми продуктами практически никогда не сможем превысить суточную дозу нитратов.
- Для дополнительной безопасности не лишне вспомнить о рациональном питании, предусматривающий необходимость разнообразия пищи.
- Ограничивать же использование овощей и фруктов в питании из-за опасности нитратного отравления не следует, это лишит нас так необходимых нам витаминов!