



**НИТРАТЫ**

**Что мы о них знаем?**



*Нитраты в растениях в основном скапливаются в корнеплодах, стеблях и крупных жилках листьев, кожуре, значительно меньше их в плодах.*



## Вредное воздействие избытка нитратов на организм человека



1. Нитраты снижают содержание витаминов в пище;
2. Снижается работоспособность человека, появляется усталость, сонливость;
3. Возникает головокружение, тошнота, рвота, боли в животе;
4. Нитраты могут вызывать различные заболевания

# Рекомендации: "КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ НИТРАТОВ"



## Механическая обработка

Овощи и плоды очищают от кожуры, а у трав выбрасывают стебли; У некоторых овощей срезают оба конца





Овощи и плоды хранить в холодильнике





## Вымачивание

*Зелень рекомендуют вымачивать перед употреблением в холодной воде*





**Термическая обработка овощей (варим)**  
*варка овощей, особенно  
очищенных и нарезанных*





# Распределение нитратов в разных частях овощей



*Огурец, редис* — кожура и оба конца плодоножки

*Капуста* - верхние листья, крупные прожилки в листьях, кочерыжке

*Сладкий перец* — плодоножка, сердцевина

*Зелень (петрушка, укроп..)* - стебли

*Картофель* — кожура и глазки клубня



**Доброго здоровья!**