



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!