**КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА НИТРАТИТЕ**

Нитратите са соли на азотната киселина. Обикновено са бели или безцветни прахообразни, кристални вещества, които добре се разтварят във вода. Нитратите се използват масово в много отрасли:

* В земеделието за наторяване с минерални торове;
* В хранително- вкусовата промишленост като оцветители и консерванти;
* В индустрията за производство на бои, лекарства, пластмаси, стъкло и др.

Като самостоятелни вещества нитратите не са опасни за здравето, но попаднали в организма на човека, в процеса на метаболизма, се получават нитрити и нитрозамини, които вече представляват риск за здравето на консуматорите.

**Как се приемат в организма на човека?**

Нитратите влизат в човешкия организъм чрез питейната вода и храните. Основни източници за замърсяване с нитрати са прекомерното или неправилно използване на органични и минерални торове в селското стопанство, отпадъчните води от бита, животновъдството и от предприятия за производство на торове, лекарства, пластмаси и др.

**В кои храни са най-много?**

Най-богати на нитрати са зеленчуците и консервираните меса /колбаси и пушени меса/. Много по-малко е съдържанието им в млечните продукти и рибата. Някои растения имат способността да натрупват повече нитрати. Това са зеленчуците - маруля, пресен чесън, зелен лук, спанак, червено цвекло и др. Те могат да бъдат опасни за здравето на хората, ако се консумират в големи количества.

**Вредни ли са нитратите?**

Сами по себе си не са токсични. Както вече беше отбелязано риск за здравето представляват веществата, образуващи се при метаболизма им – **нитрити и нитрозамини**. Нитритите се свързват с хемоглобина в кръвта, в резултат на което се образува съединение, наречено метхемоглобин. То възпрепятства преноса на кислорода до тъканите и органите в организма и се развива състояние известно като метхемоглобинемия, характеризиращо се с посиняване на кожата. Нитратите са най-опасни, когато са превърнати в нитрити още преди поглъщането им в организма. Това може да стане при неправилно съхранение на хранителните продукти или по време на готвене, най-вече при пържене. При намалена киселинност на стомашния сок нитритите могат да се превърнат в нитрозамини, които имат канцерогенно действие. При постъпването на големи количества нитрати в организма, след 4 до 6 часа се появяват гадене, задух, диария, посиняване на кожата и видимите лигавици. Едновременно с това се усеща обща слабост, замайване, понякога припадъци, главоболие и сърцебиене. Използването дълго на храни и вода с високо съдържание на нитрати води до алергия, нарушена функция на щитовидната жлеза, засягане на опорно- двигателния апарат и нервната система.

**Кои са рисковите групи?**

Най-уязвими от вредното действие на нитратите са *кърмачетата до тримесечна възраст* (поради ниска киселиност на стомашния сок и наличие на нитрат-преработваща бактерия в храносмилателния тракт), *бременните жени, малки деца с храносмилателни смущения и лица претърпели тежки операции на стомашно-чревния тракт*.

Нашата цивилизация все още не може да се откаже от използването на нитрати в селското стопанство и промишлеността. Това налага осъществяването на непрекъснат и стриктен контрол върху съдържанието на нитрати в хранителните продукти и питейната вода.
Допустимото количество на нитрати в питейната вода е **до 50 mg/l**.

Според СЗО **безвредното количество нитрати** за възрастен човек е **5 мг на килограм тегло** дневно, като допустимото дневно количество **е до 500 мг**. Когато в организма на човека постъпят по-големи количества над тази допустима доза, те вече представляват потенциална опасност за здравето.

**Как да ограничим приема на нитрати в организма?**

Съществуват няколко прости механизма за намаляване на количествата нитрати, които потребителите трябва да знаят и прилагат в ежедневието.

*Ето някои практически съвети:*

* Консумирайте бутилирана натурална минерална, изворна и трапезна вода (ако живеете в населено място, в което питейната вода е с наднормено съдържание на нитрати);
* Измивайте обилно зеленчуците и плодовете с течаща вода и четка, след което ги накиснете във вода. Така се губят около 10-15% от нитратите;
* Отстранявайте “най-нитратните” части на растенията: кочана и външните листа на зелето, корите и опашките на краставиците и тиквичките.
Ако краставиците, тиквичките и картофите имат жълти петна, не ги употребявайте – те съдържат прекалено много нитрати;
* При варене на зеленчуците изливайте водата, в която са врели още докато е гореща. По този начин се унищожават от 40 до 80 % от нитратите. Ако я чакате да изстине заедно със зеленчуците, тогава част от нитратите ще се върне обратно в тях;
* Избирайте зеленчуци със среден размер, тъй като най-често те имат минимално съдържание на нитрати (необичайно едрите зеленчуци често са резултат от използване на азотни торове);
* Консумирайте зеленчуците с лимон, тъй като последният съдържа витамин С, който възпрепятства превръщането на нитратите в нитрити и образуването на нитрозамини;
* Не претопляйте супи и ястия, защото така се увеличава концентрацията на нитрати в тях;
* Не забравяйте, че нитратите и нитритите се използват в консервната промишленост. Ограничете консумацията на колбаси и пушени месни продукти до един път в седмицата;
* Намалете или откажете цигарите - тютюнопушенето особено в млада възраст, допринася за развитието на ендемична гуша в районите, които имат недостиг на йод във водата и почвата.

Източник: *„Министерство на здравеопазването“*, гр. София

https://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/hranene-i-metabolizm/nitrati/