

## Чим небезпечні нітрати?

Нітрат-сіль або ефір азотної кислоти який застосовують в якості добрива та у виробництві. Вони забезпечують ріст рослин, але завелика їх кількість, яка накопичується в овочах, а потім потрапляє в організм людини, шкодить здоров`ю. Нітрати можуть призвести до отруєння токсинами, порушень діяльності центральної нервової системи, пониження кров`яного тиску. Задля попередження виникнення отруєнь і захворювань, пов`язаних з нітратною інтоксикацією, необхідно пам`ятати:

- Не давайте перші ранні овочі та ягоди дітям, бо що менша дитина, то важчим буде отруєння.

- Не купуйте овочі та фрукти «з рук» або на стихійних ринках, купуйте лише в місцях офіційної торгівлі, де проводиться дослідження овочевої продукції на вміст нітратів лабораторіями ветеринарно-санітарної експертизи. На ринку продавець повинен мати експертний висновок лабораторії, де зазначено рівень нітратів у овочах. У магазинах на кожну партію овочевої продукції повинні бути відповідні документи.

- При купівлі овочів та фруктів поцікавтеся у продавця документами про їх безпеку та якість.

- Зберігайте овочі протягом короткого часу і краще в холодильнику.

- Перед споживанням ретельно мийте овочі та фрукти під проточною водою.

Майте на увазі, що забруднені нітратами овочі такі ж самі, без запаху і видимих домішок, звичайні за смаком. Хай це не вводить Вас в оману! Піклуйтеся про власне здоров`я та здоров`я близьких.

Провідний фахівець відділу державного нагляду  
за дотриманням санітарного законодавства  
Новоушицького районного управління ГУ  
Держпродспоживслужби в Хмельницькій області

А.Мельник.