**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)***подпись* | Порошкина Елена Эдуардовна*расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**Заведующий отделом экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Широбокова Мария Владимировна | 8(3439)37-08-09 |

30 сентября 2024 года

**Обеспечение снижения химической нагрузки в связи с загрязнением продуктов питания нитратами**

Нитраты – это азотные удобрения, которые применяются в сельском хозяйстве для улучшения роста овощей и фруктов. Это естественные компоненты растительных организмов, «строительный материал» для синтеза белка. Проще говоря, без них овощи и фрукты не будут расти. Поэтому их называют удобрениями, и они не являются, как некоторые считают, загрязнителями растений.

Опасность представляет чрезмерное использование азотных удобрений. В этом случае нитраты, неизрасходованные на синтез белка, накапливаются в растительном организме. О загрязнении плодов нитратами можно говорить только в том случае, когда их значение превышает нормы.

*ВАЖНО ЗНАТЬ*

Большое количество нитратов может содержаться в колодезной воде или водоемах, расположенных вблизи сельхозугодий, которые обрабатываются азотными удобрениями.

Согласно нормативам, допустимая норма нитратов на один килограмм продуктов составляет несколько десятков миллиграмм. Например, килограмм картофеля может содержать 250 мг нитратов – это безопасное количество. При таком объеме азотных солей в продукте критическим становится одномоментное употребление не мене 6-7 кг картофеля.

Абсолютно безвредной для организма считается употребление 300-320 мг нитратов в день. В отличие от солей тяжелых металлов и пестицидов, нитраты не накапливаются в нашем организме и быстро выводятся.

Согласно информации Роспотребнадзора, в последнее время зафиксирована положительная тенденция соответствия пищевой продукции нормам по нитратам. Так, если два десятилетия назад содержание нитратов в овощах и фруктах в среднем по стране зафиксировано на уровне 4-6 процента, то, по данным за 2016 год, этот уровень снизился до 1,29 процента.

 Можно ли доверять нитрат-тестерам?

Контролирующие ведомства используют несколько методов, которые позволяют определить количество нитратов в продукте. Однако популярные сегодня бытовые нитрат-тестеры такой возможностью не дают.

Производители нитратомеров утверждают: достаточно проткнуть плод зондом прибора, чтобы монитор анализатора показал точный уровень содержания нитратов. Однако нитраты неравномерно распределяются в продукте. Самое высокое содержание – непосредственно под кожурой овоща или фрукта, т.е. в растущей части плода. В спелой части их количество значительно меньше. Кроме того, на данные бытового прибора влияют содержащиеся в продукте компоненты других видов удобрений – например, фосфатов.

Как очистить продукт от нитратов в домашних условиях?

Существует ряд простых способов избавиться от переизбытка нитратов в продуктах. Во- первых, плод необходимо очистить от кожуры – именно под ней находится наибольшая концентрация вредных веществ. Затем оставить плод на 15-20 минут в холодной воде – часть нитратов уйдет в жидкость. Заключительный шаг – термическая обработка. Она так же снизит содержание этих веществ.

Нитраты характеризуются низким уровнем токсичности. Отравление наступает, если вместе с пищей в организм человека в течение короткого времени попадает несколько грамм таких веществ.

Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в постоянном режиме осуществляется надзор за плодоовощной продукцией.

За 9 месяцев 20243 года исследовано 297 образцов плодовоовощной продукции на содержание нитратов, 2 пробы не соответствовали гигиеническим нормативам.

Продукты с недопустимым уровнем содержания нитратов опасны для здоровья. Если в малых количествах азотистые соединения свободно выводятся из организма, то в больших образуют опасные вещества, которые приводят к кислородному голоданию.

Роспотребнадзор напоминает гражданам, что покупать овощи и фрукты следует в местах санкционированной торговли, где осуществляется контроль за качеством и безопасностью реализуемой продукции. При покупке стоит обращать внимание на внешний вид фруктов и овощей, на условия их хранения. Перед употреблением их следует мыть проточной водой, столовую зелень рекомендуется мыть, разбирая по отдельным листочкам и веточкам.

Ситуация по надзору за пищевой продукцией остается на постоянном контроле органов Роспотребнадзора.