

Вкусно и полезно

Начался сезон овощей и фруктов! Все мы спешим на рынок, в магазины за новой порцией натуральных витаминов! Кроме того, овощи и фрукты – основные источники витаминов, микроэлементов, пектинов и органических кислот для нашего организма. Однако не стоит забывать о том, что всеми нами любимые овощи и фрукты могут быть источником опасных веществ, например нитратов. И именно с овощами и фруктами (от 60 до 86% суточного потребления) в организм человека поступает наибольшее количество нитратов и нитритов.

Нитраты оказывают на организм человека токсическое воздействие. В результате постоянного поступления в организм, они могут оказывать канцерогенное влияние. Высокая концентрация этих веществ приводит к нарушению усвоения витамина А, нарушает работу щитовидной железы, сердца и центральной нервной системы. Часть нитратов превращается в нитриты (соли азотистой кислоты), которые блокируют дыхание клеток. Связывается гемоглобин, увеличивается содержание холестерина и молочной кислоты. Для организма – это яд.

Высокое содержание нитратов в растениях обычно обусловлено превышением количества минеральных удобрений. Наблюдается неравномерное распределение нитратов в различных частях растений: листьях, стеблях, плодах, мякоти, шкурке и т.д. Например: до 90% содержатся в сердцевине моркови. В оболочке моркови нитратов меньше. Больше нитратов содержится в верхушке, ближе к листьям, а также в самом хвостике. В нашинкованной моркови нитраты быстро превращаются в нитриты. Максимальное количество нитратов находятся в кочерыжке и верхних листьях белокочанной капусты. В квашеной капусте первые 3-4 дня идет бурное превращение нитратов в нитриты. Поэтому есть малосольную капусту нужно не раньше, чем через неделю, потому что через неделю большая часть нитратов перейдет в рассол. Зелень и листья с хорошо заметными признаками увядания содержит максимальную концентрацию нитратов. В огурцах непосредственно под кожурой нитратов в несколько раз больше, чем в середине. Поэтому следует срезать, как кожуру, так и оба конца. У дыни и арбуза нитраты сильнее накапливаются ближе к корке, особенно в незрелой части. У патиссонов и баклажанов – нитратов больше в части возле плодоножки. Свекла – чемпион по накоплению нитратов. Лучше срезать верхушку – примерно на четверть и хвостик – примерно на восьмую часть плода. В круглом редисе нитратов значительно меньше, чем в вытянутом. В редисе богаче нитратами кожура. Уменьшить нитратность в 2 раза можно срезая верхушки и хвосты. Оптимальный метод приготовления картофеля с высоким содержанием нитратов – на пару или в мундире – удаляется до 60-70% нитратов. При обычной варке – до 40%, при жарении – до 15%. Для снижения содержания нитратов в картофеле можно замачивать его на сутки в 1% растворе соли или витамина С. В кабачках больше всего нитратов находится в тонком слое под самой кожицей и около хвостика. Хвостовую часть нужно удалять и снимать кожуру толстым слоем.

Меньше всего содержится нитратов в луке, помидорах, баклажане, перце, зеленом горошке.

Меньше всего нитратов бывает в средних по размерам плодах. Растения, пораженные вредителями или болезнями, накапливают нитратов больше, чем неповрежденные. Много нитратов содержится в недозрелых овощах. В листовых овощах особенно опасными являются сокопроводящие системы, причем концентрация нитратов усиливается по направлению к стеблю и корню.

Вымачивайте листья овощей и зелень в воде не менее 15 минут. Это снизит содержание в них нитратов на 15-20%. При приготовлении салатов процессы преобразования нитратов в нитриты усугубляются сметаной и майонезом, в которых бурно развиваются микроорганизмы. Растительные масла сдерживают рост бактерий.

На концентрацию нитратов в овощах оказывает влияние время сбора урожая. Продукция, собранная утром или вечером, содержит в 2 раза меньше этих веществ, чем та, которую собирают в другое время суток.

Кулинарная обработка снижает как количество нитратов и шансы для превращения в нитриты, так и содержание витаминов. Очищение кожуры, мойка и сушка овощей снижает количество нитратов до 25%, и, в связи с гибелью микроорганизмов и разрушением ферментов, останавливает процесс преобразования нитратов в нитриты.

Покупая зелень, не берите сломанные и надорванные листья салата, петрушки и шпината. Свежую зелень лучше есть целиком, при измельчении образуется очень много нитратов, происходит быстрое окисление и превращение нитратов в нитриты. Зелень перед употреблением поставьте как букет в стакан воды на прямой солнечный свет на 1 час. Противонитратная обработка моркови, свеклы, тыквы, кабачков и т.д. перед приготовлением сводится к следующему: после мойки и чистки нарежьте овощи для приготовления и 2 раза выдержите в воде комнатной температуры, выдерживая в ней 10 минут. При варке овощи теряют часть своих нитратов: картофель до 80%, морковь и капуста – до 70%, свекла – до 40%. При этом, в первые 15 минут нитраты переходят в отвар. Поэтому лучше слить отвар горячим, иначе при остывании часть нитратов возвращается в овощ, а часть останется в бульоне. Перед закладкой овощей в супы лучше предварительно овощи отварить.

Хранение свежих овощей при низкой температуре предотвращает образование нитратов. В глубоко замороженных овощах накопления нитратного азота не происходит. Замороженные овощи следует размораживать непосредственно перед употреблением, так как длительное размораживание способствует переходу нитратов в нитриты. Для приготовления свежавыжатых соков обязательно вымочите фрукты/овощи в нескольких водах по 10-15 минут. Выпивать сок нужно сразу по причине того, что нитраты очень быстро переходят в нитриты. Овощные салаты нужно готовить в дозах, которые вы в состоянии съесть за 1 раз. Недопустимо длительное хранение измельченных овощей, так как образование

нитратов в них ускоряется благодаря деятельности микроорганизмов. При варке и тушении капусты, свеклы, кабачков, моркови не закрывайте посуду крышкой – дайте нитрозоаминам удалиться с паром.

Снизить риск от употребления нитратов можно, принимая соки и продукты с высоким содержанием витамина С.

Везде есть свои плюсы и минусы: некоторые методы обработки овощей и фруктов способствуют потере витаминов и полезных веществ. Поэтому оценивайте потенциальный риск от нитратов и пользу от витаминов.