

Kas yra nitratai?

Nitratai gamoje susidaro natūraliai, oksiduojantis organiniams azoto junginiams. Augalams azotas yra būtinas augimui, todėl didesnės ar mažesnės nitratų koncentracijos randamos visose daržovėse. Nitratų koncentracijos kiekis daržovės priklauso nuo daugybės sąlygų: metų laiko, daržovės rūšies, gaunamos saulės šviesos ir papildomai naudojamų neorganinių trąšų (liaudyje vadinamos salietros) kiekio.

Nitratai iš dirvos gali patekti į paviršinį vandenį, kuris kaupiasi daugumoje negilių šulinių. Didžiausia nitratų koncentracija šulinių vandenyje fiksuojama pavasarį arba ankstyvą vasarą, kuomet intensyviausiai tręšiami laukai.

UKMERGĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Deltuvos g. 19, LT-20127
Ukmergė

Tel: 8-340 46526, mob.
8673 84973

El.p. ursvsb@gmail.com

Nitratai maiste ir
vandenyje

Ar nitratai pavojingi?

Nitratai, patekę su maistu ar vandeniu į organizmą, pradeda skaidyti virškinamajame trakte ir virsta pavojingesniais junginiais - nitritais. Per didelis nitritų kiekis yra ypač pavojingas kūdikiams iki 6 mėn. amžiaus. Dėl nitratų savybės „išstumti“ deguonį iš kraujo pamelsta kūdikio veido oda aplink akis ir burną, jam pradeda stigti oro. Laiku nesikreipiant į medikus kūdikis dėl deguonies stokos gali mirti. Vyresnio amžiaus žmonėms dėl didesnio skrandžio rūgštingumo nitratai nėra pavojingi, tačiau nėščiosioms, sergantiems kraujotakos ligomis ar turintiems sumažėjusį skrandžio rūgštingumą nitratų poveikis gali pasireikšti apsinuodijimo simptomais: vėmimu, viduriavimu, galvos svaigimu, silpnumu. Taip pat nustatyta, kad nitratai „suriša“ vitaminą A, todėl nuolat juos gaunant su maistu, rizikuojama pristišti šio vitamino.

Ar mano šulinyje gali būti nitratų?

Nitratai yra beskoniai, bekvapiai ir bespalviai, todėl juos nustatyti galima tik specialiais laboratoriniais tyrimais. Besilaukiančioms moterims ar

auginančioms kūdikių iki 6 mėn. amžiaus, šulinio vandens kokybės tyrimas yra nemokamas. Norint išsirtinti šulinio vandenį, reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris pateiks prašymą teritorinei visuomenės sveikatos priežiūros įstaigai.

Kaip sumažinti gaunamą nitratų kiekį?

Nustatyta, kad didžiausią nitratų kiekį per parą žmogus gauna su daržovėmis, apie 70–80 proc., 15–19 proc. – su vandeniu, 5,7–15 proc. – su mėsa.

Norint sumažinti nitratų kiekį daržovėse svarbu jas tinkamai paruošti. Verdant, blanširuojant, marinuojant, rauginant ar sūdant daržoves nitratų kiekis gali sumažėti nuo 20- 50 proc. Verdant daržoves, nitratų kiekis sumažėja atitinkamai nuo užpilto vandens kiekio, taip pat sūdytame vandenyje verdamos daržovės netenka daugiau nitratų negu nesūdytame.

Nitratų koncentracijos kiekis yra skirtingas įvairiose daržovės dalyse. Pavyzdžiui agurkuose didžiausia nitratų dalis yra odelėje ir dalyje prie kotelio, todėl pašalinus šias dalis, nitratų kiekis sumažėja iki 20 proc. Burokai, morkos ir kopūstai nitratus kaupia šerdinėje dalyje,

o salotų išoriniuose lapuose nitratų kiekis gali būti net du kartus didesnis nei vidiniuose.

Šulinių vandenyje esančius nitratus panaikinti yra sunkiau. Jų nepašalina nei vandens virimas ar filtravimas. Jeigu vandens tyrimai parodė didesnę nitratų kiekį nei nurodyta higienos normose (>50 mg/L), patariama tokio vandens negerti ir nenaudoti kūdikių mišinių ar maisto ruošime. Taip pat galima bandyti sumažinti nitratų koncentracija vandenyje įrengiant sanitarinės apsaugos zoną aplink šulinį:

1. atstumas iki šiltnamio arba ūkinio pastato 10 metrų,
2. iki tvarto, mėšlidės ir kompostavimo aikštelės, išgriebimo duobės – 25 m,
3. iki lauko nuotakyno – 15 m.