Ірина Кук

Обережно,... овочі та фрукти!

Овочі та фрукти – це дуже корисні продукти харчування. За рекомендацією Всесвітньої організації охорони здоров'я варто щоденно вживати 5 порцій фруктів і овочів (400 г, приблизно 5 твоїх пригоршень). Однак іноді рослинна їжа може стати джерелом небезпеки для людини. Спробуємо з'ясувати, чому треба обережно вибирати овочі та фрукти в супермаркетах та на ринках.

Здебільшого зашкодити здоров'ю можуть фрукти та овочі, оброблені задля підвищення врожайності, збільшення тривалості зберігання, гарного товарного вигляду або вирощені із застосуванням пестицидів, азотних мінеральних добрив тощо.

З чим ми їх їмо?

Пестициди – це хімічні сполуки, які пригнічують розвиток певної групи рослин або шкідливих організмів. Це „зброя", якою людина „відвойовує" урожай у „конкурентів" – комах, бур'янів, патогенних грибів. За допомогою пестицидів підвищують урожайність, збільшують термін придатності та покращують зовнішній вигляд овочів та фруктів. Серед таких препаратів:

- *інсектициди* – для знищення комах;
- *гербіциди* – для знищення бур'янів;
- *фунгіциди* – для захисту рослин від грибкових захворювань.

Однак ця зброя згодом повертається проти нас. До пестицидів належать отрутохімікати (хлорорганічні, фосфорорганічні та неорганічні сполуки Меркурію, Плюмбуму, Арсену та інших токсичних елементів). Приблизно 99 % пестицидів, що застосовуються для обробки рослин, потрапляють у навколишнє середовище, а відтак надходять до складу сільськогосподарських продуктів, які вживають люди і тварини.

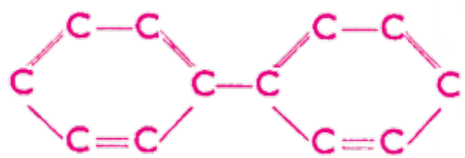
Усі, без винятку, пестициди мають негативну (наприклад, мутагенну) дію на організм людини. За висновками Всесвітньої організації охорони здоров'я, пестициди належать до особливо небезпечних

канцерогенних сполук, що сприяють появі злоякісних пухлин (особливо шлунка й кишківника), ушкоджують печінку, центральну нервову систему.

Особливу пересторогу викликає застосування системних фунгіцидів, які не змиваються з поверхні плодів. Саме завдяки таким речовинам не псуються овочі й фрукти, які транспортують з інших країн, а потім вони місяцями лежать на полицях супермаркетів. Як правило, таку продукцію обробляють відразу кількома препаратами (від грибкових захворювань, комах та гризунів) одночасно!

Консерванти – це речовини, які перешкоджають мікробній, ферментній і окислювальній деградації (псуванню) продуктів харчування. Серед найбільш відомих консервантів – дифеніл та сульфур(IV)оксид.

Дифеніл (харчова добавка Е 230) – ароматичний вуглеводень, який легко розчиняється в бензолі, спирті, ефірах та інших органічних розчинниках, але не розчиняється у воді. Дифеніл не має кольору, запаху і смаку, а тому люди не бачать і не відчувають його. Чи завжди ви миєте фрукти перед тим, як зняти шкірку? Напевне, ні, бо



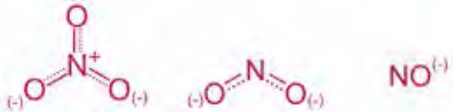
логіка така: навіщо її мити, а потім викидати? А мити треба, бо дифеніл залишається на пальцях, і ми його з'їдаємо разом з фруктом.

У харчовій промисловості добавку Е 230 використовують переважно як консервант для обробки шкірки цитрусових проти цвілевих грибів. Вона може спричиняти сильні алергічні реакції. Ви все ще хочете чаю з лимоном? Пам'ятайте, дифеніл не змивається водою. Фрукти і овочі, оброблені дифенілом, необхідно промивати під стічною водою з милом і зчищати з них верхню оболонку. Щоб з'ясувати, чи оброблені яблука дифенілом, протріть їх рукою. Якщо шкірка масляниста, фрукт оброблений хімікатом.

Консервант сульфур (IV) оксид (SO_2, добавка Е 220) – безбарвний газ із різким запахом. Більшість сухофруктів, які виробляються у промислових масштабах, обробляють цією токсичною неорганічною речовиною, щоб фрукти зберігали колір, передчасно не темніли і не гнили. Сульфур оксидом обкурюють склади та овочеві сховища, обробляють практично всі види цитрусових для далекого транспортування.

„Блискучі" фрукти та овочі

На полицях магазинів у всій красі виблискують апетитні заморські плоди, які „з честю" витримали довгу дорогу. Яблука, апельсини, перець, оброблені тонким шаром парафіну чи воску, не лише набувають глянцевого блиску, але й зберігаються майже два роки! Однак не все, що блищить, корисне для людини. Змити цей шар протічною водою неможливо. Необхідно, як мінімум, декілька хвилин чистити плід щіткою під гарячою водою.



Нітрати

Солі нітратної кислоти (або нітрати) – це базові поживні речовини, джерело Нітрогену, з якого рослина будує клітини. Тож не дивно, що нітрати входять до складу багатьох добрив: калійної селітри (нітрату калію), кальцієвої селітри (нітрату кальцію), аміачної селітри (нітрату амонію). Однак тільки частина нітратів перетворюється на рослинний білок, інша – накопичується в овочах і фруктах. Безпечна добова доза нітратів, яку можна спожити разом із харчовими продуктами, – 320 мг. Надлишки нітратів перетворюються в шлунково-кишковому тракті на солі нітритної кислоти (нітрити), які отруюють організм. У крові збільшується вміст молочної кислоти, холестерину, блокується гемоглобін; нітрити вступають у взаємодію з гемоглобіном, утворюючи метгемоглобін (речовину, яка перешкоджає приєднанню кисню до гемоглобіну), порушується нормальне дихання клітин і тканин. Наслідок – зниження працездатності людини, запаморочення і навіть втрати свідомості.

Як позбутися нітратів?

Вимочування. Повністю занурте овочі в холодну воду на 15–20 хвилин, і ви зменшите концентрацію нітратів на 25 %.

Кулінарна обробка. Опустіть овочі в киплячу підсолену воду, варіть до готовності, і ви знизите рівень нітратів на 40–80 %. Тушкування і смаження зменшують вміст нітратів на 10 %, консервація – на 70 % (шкідливі речовини переходять у маринад).

Очищення. Видаліть частини, що містять максимальну кількість нітратів. У такий спосіб можна позбутися до 70 % нітратів.

В усіх овочах найбільше нітратів міститься у шкірці. Наприклад, в шкірці огірків і редиски нітратів на 70 % більше, ніж у внутрішній частині.

В зелених плодах нітратів більше, ніж у стиглих. У листі петрушки, селери та кропу їх майже вдвічі менше, ніж у стеблах. У листках білокачанної капусти нітратів на 1/3 менше, ніж у потовщеннях її листків, і на 2/3 менше, ніж у качані (так само у суцвіттях цвітної капусти). У поверхневій частині моркви їх на 80 % менше, ніж у серцевині.

- Усі овочі очищайте від шкірки.
- Огірки, буряки, редьку обрізайте з обох кінців, оскільки саме тут найвища концентрація нітратів.
- Не їжте недозрілу білу м'якоть біля шкірки кавуна і дині.
- Обрізайте частину патисонів, кабачків і баклажанів, яка межує з плодоніжкою.

Зберігання. Кількість нітратів збільшується у плодів, які зберігаються за кімнатної температури у брудних і сирих приміщеннях і, особливо, якщо ці плоди ушкоджені. Салат і шпинат найкраще їсти відразу з грядки, бо з часом кількість нітратів у них зростає. Зберігайте овочі в холодильнику, оскільки за температури +2 °С неможливе перетворення нітратів на більш отруйні речовини – нітрити. Додавайте у свій раціон якомога більше чорної, червоної смородини (у висячих плодах нітратів практично немає), пийте зелений чай – усе це природні нейтралізатори нітратів, що надійшли до вашого організму.