

## Как снизить поступление нитратов и нитритов с пищей?

- Существенно сократите употребление копченых, консервированных продуктов, а также продуктов с добавками нитрита натрия.
- Используйте для питья и приготовления пищи водопроводную воду только после доочистки ее с помощью бытовых фильтров.
- При покупке овощей старайтесь выбирать плоды среднего размера. Они содержат минимальное количество нитратов. Мелкие плоды это чаще всего молодые растения. Для них характерен избыток нитратов, как запас на будущее. Необычно крупные плоды, как правило, результат избыточного питания, в том числе и азотного.
- Храните морковь, свеклу, картофель и другие овощи при низкой температуре. Покупайте эти продукты в количествах, не превышающих возможности вашего холодильника. Уже при температуре  $+2^{\circ}$  превращение нитратов в нитриты невозможно. Именно такая температура поддерживается в камерах современных холодильников. Считается, что существенное снижение заболеваемости раком желудка за последние десятилетия произошло во многом благодаря повсеместному использованию холодильников.
- Храните овощи в закрытых емкостях. При хранении овощей в открытых емкостях происходит более интенсивное развитие микроорганизмов, а в результате этого повышается уровень нитритов.
- Мойка и очистка овощей снижает содержание нитратов на 10-15%.
- Для приготовления овощей лучше использовать эмалированную посуду.
- Алюминиевая посуда способствует процессу образованию нитритов.
- В нашинкованных овощах нитраты быстро превращаются в нитриты. В салатах эти процессы ускоряются сметаной и майонезом из-за бурного развития микроорганизмов. А подсолнечное масло сдерживает рост бактерий.
- При варке овощей нитраты легко переходят в воду. Если же сваренный суп или борщ стоит при комнатной температуре, в нем быстро образуются нитриты. Поэтому необходимо быстро остужать приготовленную еду и убирать в холодильник. А лучше всего не готовить впрок.
- Не заготавливайте на зиму зелень, пересыпанную солью. При длительном хранении таких приправ в них также образуются нитрозоамины.
- Больше ешьте фруктов и ягод, богатых витамином С. Он предотвращает образование в организме канцерогенов, источником которых служат нитраты.