

# В кожуре или в кочерыжке?

## Разбираемся, где накапливаются нитраты в овощах

**Пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть пищей.**  
Гиппократ, 359 г. до н.э.



**Мечеслав СТЕПУРО,**  
заведующий лабораторией  
агрохимии и питания растений  
Института овощеводства,  
доктор  
сельскохозяйственных наук

**Содержание нитратов в овощах зависит от множества факторов, из которых можно выделить отдельные наиболее значимые. Прежде всего, это биологические особенности растений.**

Так, свекла столовая, морковь столовая, лук репчатый относятся к культурам, которые аккумулируют меньше нитратов в средней части корнеплода и луковицы; огурец, кабачок, томат содержат нитраты в меньших количествах в нижней части плода, а капуста больше "собирает" нитратов в основании — кочерыжке (см. шкалу содержания нитратов в различных частях продуктивных органов овощей, фруктов, ягод на фото).

Определенная роль в накоплении нитратов отводится погодным условиям. Хорошая освещенность и наличие большого количества солнечного света не позволяют нитратам накапливаться в овощной продукции. В годы с холодным и пасмурным летом содержание нитратов, как правило, выше.

Важнейшие факторы накопления нитратов — обеспеченность их азотом и степень сбалансированности основных элементов минерального питания.

**Это важно!** Внесение необоснованно высоких доз азота, не балан-

сированного с другими элементами питания, как правило, сопровождается накоплением нитратов.

**Безопасная суточная доза нитратов для человека с массой тела 50 кг составляет 250 мг (или 5 мг на 1 кг).**

Правильная подготовка овощей к употреблению заметно снижает содержание нитратов в овощной продукции, особенно используемой в пищу в сыром виде.

### Как уменьшить содержание нитратов в овощах

— овощи перед приготовлением блюд положите на 1—2 часа в воду и несколько раз поменяйте ее;

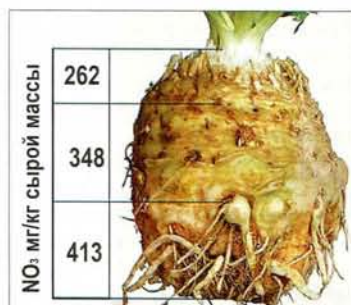
— чистите и обрезайте овощи, удаляя те части, где больше всего накапливаются вредные вещества; не используйте в пищу кочерыжку капусты;

— очистка, мытье, вымачивание овощей уменьшают содержание нитратов на 5—15%, бланширование горячей водой — на 10—50%;

— при варке картофеля, капусты, моркови, свеклы количество нитратов снижается до 80% (чем мельче порезаны овощи, тем больше нитратов переходит в отвар); воду, в которой варились овощи, нужно сразу же слить;

— самый "правильный" вариант готовки овощей — на пару: при таком способе значительно снижается содержание вредных веществ, а сохраняются полезные.

Рисунки автора

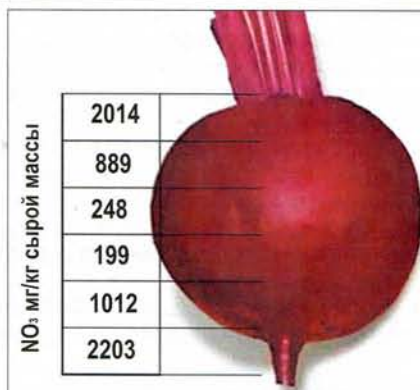


Содержание нитратов в различных частях сельдерея

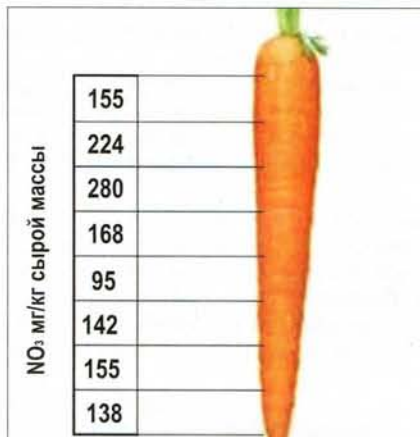
3 «Хозяин» № 8



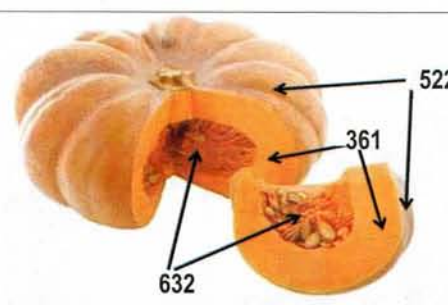
Содержание нитратов в различных частях кочана капусты



Содержание нитратов в различных частях корнеплода свеклы столовой



Содержание нитратов в различных частях корнеплода моркови



Содержание нитратов в плодах тыквы, мг/кг сырой массы



Содержание нитратов в различных частях плода кабачка



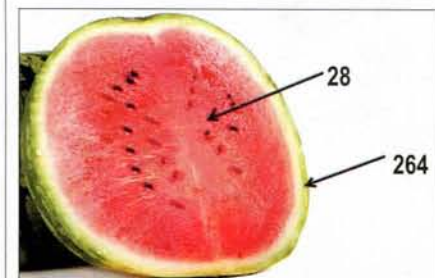
Содержание нитратов в различных частях плода огурца



Содержание нитратов в различных частях лука репчатого



Содержание нитратов в различных частях плода томата



Содержание нитратов в плодах арбуза, мг/кг сырой массы