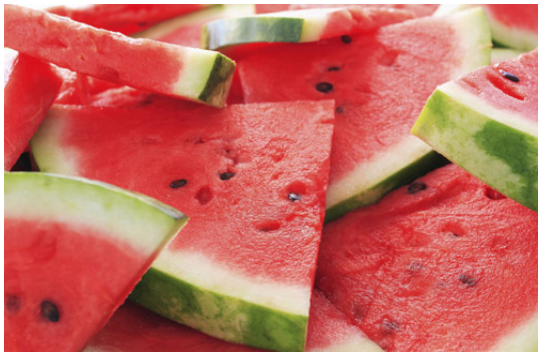


Розпочався сезон баштанних, а це кавуни та дині, про смак та користь яких знають майже всі. Особливих правил торгівля кавунами не вимагає, але при їх реалізації вони повинні знаходитися на товарних лотках для захисту поверхонь від пошкоджень та забруднень. Перед вживанням кавуни потрібно мити, щоб бруд з їх поверхні, в якому завжди присутні мікроорганізми, з руками не потрапив до рота.

Головне для продукції рослинного походження - це її безпека, а саме вміст нітратів, залишкових кількостей пестицидів, токсичних елементів у вигляді солей важких металів (свинцю, цинку, кадмію, міді, миш'яку, ртуті), радіонуклідів. Найбільш доступним для вимірювання показником є вміст нітратів. Нітрати природного походження рослинні культури отримують з грунту та підземних вод. Для збільшення врожайності рослинних культур аграрії використовують органічні та мінеральні добрива, що в своєму складі мають речовини групи азоту.

Азот нітратів – це основа росту будь-якої рослини. Головне, це їх вміст на кілограм ваги (мг/кг) продукту. Нітрати самі малотоксичні, але при відповідних умовах, в тому числі в шлунково-кишковому тракті, перетворюються в токсичні нітрити, які згубно впливають на гемоглобін з утворенням метгемоглобину, що веде до гіпоксії тканин організму.

Головне правило безпеки баштанних при їх споживанні - добова доза нітратів на

кілограм ваги людини не більше 5 мг. Перш за все це стосується дітей. Вміст нітратів нормується для кавунів – 60 мг на 1 кг ваги продукту, для дині – 90 мг/кг. Контроль за вмістом нітратів в кавунах та динях проводять лабораторії Держпродспоживслужби України на ринках. Основна кількість продукції баштанних, що реалізується в Закарпатській області, завозиться з Херсонщини.Вже там така продукція обов'язково перевіряється на вміст нітратів.

Вважається, що для дорослої людини безпечною є доза нітратів на рівні 350 мг на добу, і це з урахуванням всіх інших продуктів та води. Дітей молодше 2-х років кавунами та динями лікарі взагалі радять не годувати, а для більш старших краще купувати їх в серпні та вересні – в період природного дозрівання.

Але навіть при цьому необхідно дотримуватися порад лікарів. Наслідки вживання недоброякісних кавунів, в т.ч. з бактеріальним забрудненням їх поверхонь, м'якоті, можуть бути різними, від слабкості до блювоти, високої температури та діареї, що призводить до зневоднення організму. Якщо таке сталося, необхідно викликати лікаря, а до його приходу пити воду невеликими порціями.
А щоб такі смачні та корисні продукти не стали причиною біди, не треба вживати їх понад норму та дотримуватися правил гігієни (обов'язкове миття кавунів та динь перед споживанням, використовувати чистий посуд та мати чисті руки)
.