

Оценка качества продуктов питания по содержанию в них нитратов

Ахматханова Юлия, 5 класс, объединение “В мире животных”, ДЭБЦ

Руководитель педагог дополнительного образования Камалетдинова Альфия Камиловна

Избыточное количество нитратов в продуктах питания может вызвать различные заболевания, вплоть до раковых опухолей. В результате употребления продуктов с повышенным содержанием нитратов человек может заболеть, испытывая кислородную недостаточность: задыхаясь при физических нагрузках. Нитраты в качестве минеральных удобрений вносят в почву для повышения урожайности продуктов растениеводства. Смертельная доза нитратов для взрослого человека составляет 8-15 г. Допустимое суточное потребление - 5 мг/кг. Человек относительно легко переносит дозу в 150-200 мг нитратов в день. 500 мг в день - предельно допустимая доза.

Актуальность изучения нитратов в том, что при употреблении в пищу ранних овощей можно отравиться. Причина – в повышенном содержании нитратов. В настоящее время в нашем рационе питания присутствуют свежие фрукты и овощи круглый год: выращенные в наших садах и огородах летом, а зимой – в теплицах. Задумываемся ли мы, покупая на рынке овощи и фрукты, об их возможной вредности? Нет? А задумываться надо, и, прежде всего о том, не купим ли мы продукцию, содержащую нитраты.

Цель данной работы: определение количества нитратов во фруктах и овощах

Задачи:

1. Сделать контрольные покупки овощей и фруктов для анализов.
2. Провести контроль на нитрат-тест
3. Разработать рекомендации для рационального потребления продуктов на основе сведений о содержании в них нитратов

Выводы:

1. Все исследованные продукты не превышают ПДК, кроме яблок из Краснодарского края, огурцов из с/ха «Алексеевский», капусты, кабачков, моркови и зелени.
2. Капуста и огурцы по содержанию нитратов превышают ПДК, наибольшее их количество находится в кочерыжке и плодоножке. Содержание нитратов можно уменьшить, удалением тех частей, которые содержат большое количество нитратов или кипячением продуктов (если отвар не используется).
3. При всем разнообразии продуктов на наших рынках рекомендуем предпочтение отдавать экологически чистой продукции Алексеевского совхоза