**О пользе и опасности овощей и фруктов**

В нынешнее время в торговой сети покупателям предлагается огромный выбор разнообразных овощей и фруктов. Зачастую покупатель отдает предпочтение покупке свежих сезонных овощей не только потому, что они вкусные, но и из-за того, что они полны витаминов, минералов и антиоксидантов, являются основными поставщиками пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта.

Наряду со всеми преимуществами, свежие фрукты и овощи могут содержать вредные вещества, такие как нитраты. Нитраты – соли азотной кислоты, элемент минерального питания растений. При избытке внесенных азотных удобрений в почву, особенно в конце периода вегетации растений, является основной причиной превышения их содержания в сельскохозяйственной продукции.

Лидером по накоплению нитратов является свекла, потом - капуста. Картофель, томаты и огурцы отличаются умеренной способностью аккумулировать эти соединения.

В разных частях растений - разное количество нитратов. Вот например, в стебле укропа их концентрация в 5 раз выше, чем в «веточках»; в верхних листах кочана капусты нитратов вдвое больше, чем во внутренних.

Как же поступать что бы уменьшить содержание нитратов в овощах? Не все так плохо, при варке нитраты на 50-70 %– они переходят в отвар. Кстати, солить отвар и добавлять в него специи рекомендуется в конце приготовления, так как эти добавки замедляют выход нитратов из овощей. К всеобщему сожалению бланшировка, тушение и жарка практически не меняют концентрацию нитратов в пище.

При выборе свежих овощей и фруктов рекомендуем обращать внимание на их внешний вид. В продаже не должны находиться фрукты и овощи загнившие, испорченные, проросшие, с нарушением целостности кожуры. Овощи, загрязненные землей, должны реализовываться отдельно от других овощей и фруктов.

Если Вы усомнились в качестве и безопасности приобретаемой продукции не стесняйтесь требовать у продавца информацию и документы на продаваемые продукты. На рынках на всю реализуемую сельскохозяйственную продукцию, произведенную гражданами на своих земельных участках, должны быть заключения лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы рынка о ее соответствии требованиям правовым актам к качеству и безопасности такой продукции.

 **Если Вы заботитесь о своем здоровье, лучше покупать овощи и фрукты в магазинах, торговых центрах, рынках, избегайте их приобретение в местах неустановленной торговли.**