**Как избавить продукты от вредных веществ**

Не всегда красивые продукты, которые можно найти на прилавках, отличаются высоким содержанием полезных веществ, а большинство из них и вовсе выращиваются с применением химикатов. Главной причиной, заставляющей производителя прибегать к пестицидам и химическим удобрениям, становится невозможность получить хороший урожай без их применения. Однако применение химикатов не остается бесследным и приводит к тому, что вредные вещества накапливаются в тканях плодов и растений. Поэтому важно уметь распознавать и устранять последствия целенаправленного выращивания продуктов с применением вредных веществ.

 *Влияние вредных веществ на организм*

При высокой концентрации вредных веществ в потребляемых продуктах велика вероятность получения отравления, а в более удаленном времени – и возникновения тяжелых последствий для организма человека, которые до сих пор точно не установлены и не изучены специалистами. Пестициды в овощах и фруктах

**Пестициды** – это те вещества, которые помогают избавить растения от влияния вредителей, норовящих сгубить весь урожай. К ним относятся гербициды (для уничтожения определенных растений), инсектициды (от насекомых), фунгициды (ограничивают рост грибков) и зооциды (убивают животные организмы). Такими ядовитыми веществами опрыскивают фруктовые деревья и овощи еще на стадии их роста и созревания. После сбора урожай также обрабатывается пестицидами для предотвращения их порчи во время перевозки. Пестициды помогают бороться с сорняками и способствуют сохранению урожая, что неизменно влечет за собой повышение прибыли производителя. Поэтому отказаться от данных веществ он просто не захочет. Главный вред, который пестициды приносят человеку – это всевозможные аллергические реакции, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний и даже пищевые отравления. Кроме того ученые считают, что накапливание пестицидов в организме человека может повлечь за собой значительное ослабление защитных функций, причем их влияние изучено не до конца.

 **Нитраты**. Помимо овощей и фруктов, нитраты могут содержаться и в мясе.Одним из наиболее часто используемых типов удобрений, положительно сказывающимся на урожайности растений, являются производные азотной кислоты. Соли азотной кислоты, накапливающиеся в овощах и фруктах, называются нитратами. Сами по себе данные соли содержатся в организме любого человека, но лишь в небольших дозах они безопасны. Опасными они становятся тогда, когда превращаются в более ядовитые нитриты и нитрозамины. Их действие не менее опасно, чем результат потребления пестицидов. Чаще всего продукты с большим содержанием нитратов вызывают отравления и в целом отрицательно влияют на здоровье человека. Азотистые соединения также можно обнаружить в мясе животных и птиц. Причина – в пище, которую потребляли животные. Если продукты их питания были сильно сдобрены азотными удобрениями, то вредные соединения проникли и в организмы животных.

 Какие продукты содержат больше вредных веществ? Не все растения впитывают в себя вредные вещества в одинаковой степени. Одними из самых нитратосодержащих продуктов являются импортные яблоки, которые в изобилии украшают прилавки магазинов. Глянцевая поверхность и идеальный цвет не говорят о безопасности яблок, а скорее о том, что они подверглись обильной подкормке азотными удобрениями и были обработаны химикатами для продления срока хранения. К списку тех продуктов, которые наиболее щедро сдабриваются пестицидами и задерживают их надолго, относится картофель, сельдерей, огурцы, черника, капуста, виноград.

 *Выбор безопасных продуктов.*

 Чтобы обезопасить от отрицательного действия химикатов себя и своих родных, следует тщательно выбирать продукты в магазине и на рынке. Для определения в продуктах питания концентрации нитратов полезным будет приобретение специального нитратомера – бытового прибора мгновенного действия, который легко носить с собой. Кроме нитратомера нужно довериться своим чувствам (зрению, обонянию) и учесть следующие рекомендации.

Овощи и фрукты практически не подвергаются воздействию пестицидов, такие продукты, как баклажаны, спаржа, ананас, репчатый лук и авокадо. При их покупке можно не беспокоиться о вреде.

Для остальных продуктов нужно придерживаться определенных правил: Не покупать слишком ранние овощи и фрукты, так как они содержат огромное количество нитратов. Также лучше держаться подальше от неестественно ровных овощей большого размера, так как это является признаком применения в больших объемах азотных удобрений. Слишком яркие цветы и толстые листья у овощей плюс отсутствие запаха – также признаки обработки химией. При выборе между сходными по размеру овощами разных производителей предпочтение стоит отдавать тем, которые имеют больший вес. Чем они тяжелее, тем меньше в них химии. Меньше всего химикатов применяются для сезонной продукции, которая созрела в естественных условиях и не требует длительной перевозки. Арбузы и дыни, привезенные на рынок в ранние летние месяцы, точно содержат в себе нитраты. Для них характерны такие признаки, как пресный вкус, недозревшие семена, нечеткий аромат и ярко-выраженная сосудистая ткань.

**Рыба.** Наиболее часто химикаты можно встретить в копченой рыбе, которая на самом деле таковой не является. Слишком дорогой способом обработки копчением заменяется более дешевым – при помощи химии, поэтому при выборе рыбы в первую очередь нужно обращать на ее цену. Качественная рыба натурального копчения никогда не может быть дешевой. Кроме того для рыбы натурального копчения характерен равномерный цвет и гладкая нематовая поверхность. Блеклая неравномерно окрашенная рыба – продукт производства с применением вредной коптильной жидкости. В настоящей копченой рыбе никогда не применяются красители, поэтому если в ее составе указан хотя бы один из них, то в нее были добавлены химикаты. Еще один показатель натуральности – это запах. У рыбы, обработанной «жидким дымом» он резкий и слишком интенсивный. В то время как у рыбы естественного копчения аромат более тонкий.

**Продукты из мяса**. Румяная курочка, поджаренная на гриле, привлекательная и визуально кажущаяся безопасной может сыграть злую шутку, ведь такую птичку обычно вымачивают в растворе вредного триполифосфата натрия. Именно он и придает курочке золотистую корочку, а также способствует сохранению сочности. Не меньше сюрпризов можно ждать и от таких деликатесов, как свиная шейка или буженина. В процессе их приготовления производители активно используют красители (искусственные) и ароматизаторы для создания более презентабельного вида. При выборе мясной продукции стоит обращать внимание на такие особенности, как: запах – продукт должен пахнуть настоящим свежим мясом, а не ароматизаторами, цвет – ненатуральный мяса и костей (винно-красный) служит показателем применения антибиотиков, наличие мясных волокон на срезе – если их нет, от покупки лучше воздержаться, отсутствие крошения при нарезке, цена – хороший продукт не может быть дешевым. Выявить применение азотистых соединений непосредственно в магазине, к сожалению, невозможно. Их наличие способно определить только кипячение. Нормальное мясо во время кипячения становится белого или серого цвета. Если мясо приобрело розовый, красный или другой подобный оттенок, значит, в нем образовался вредный нитрозомиоглобин. **Молочные продукты**. Молоко – это тот продукт, в составе которого не должно быть никаких лишних ингредиентов. Поэтому при покупке молока в фабричной упаковке в первую очередь нужно смотреть на его состав. Если кроме молока в упаковке содержатся стабилизаторы, красители и иная химия, то его качество оставляет желать лучшего. При покупке разливного молока нужно обращать внимание на его цвет и запах. Хорошая продукция имеет белый или кремовый цвет и приятный запах. Домашнее молоко без добавления консервантов скисает в тепле за 12–18 часов. С остальными молочными продуктами дело обстоит аналогичным образом. Только состав, указанный на упаковке, становится гарантом качества продукции. У кефира в составе могут быть лишь пункты: «молоко» (может быть с добавлением сухого) и «закваска кефирная». Сливочное масло не должно содержать в списке перечисления ароматизаторов, красителей и иной химии. При выборе творога для детей нужно тщательно осматривать упаковку и список добавок, так как консерванты могут вызвать у них аллергию. Лучшим вариантом в таком случае будет покупка творога на молочной кухне. **Другие продукты.** Только рафинированное масло полностью избавлено от пестицидов. Хлебобулочные изделия без применения химии имеют срок годности 24 часа (в упаковке – 48 часов). Для макарон допустимы 3 ингредиента: мука, яйца и вода. Если они окрашены, то в качестве красителей может быть использован шпинат, свекла или зелень укропа. При производстве тортов и пирожных практически невозможно обойтись без применения химических добавок, поэтому лучше отдавать тем вариантам, в которых их как можно меньше.

 *Способы нейтрализации вредных веществ*

 Совсем избавиться от вредных веществ в продуктах невозможно, но можно снизить их содержание путем проведения несложных процедур сразу после покупки или непосредственно перед приемом в пищу.

 1. Мытье продуктов – самый простой и действенный этап нейтрализации химических добавок. Упростить мытье овощей и фруктов и сделать его более эффективным помогают специальные средства, которые можно встретить на прилавках магазинов в широком ассортименте. Также в ход идут такие подручные средства, как сода, мыло, уксус, лимонная кислота.

 2. Пестициды оседают в основном в кожице овощей и фруктов, поэтому лучшим вариантом будет очистка от нее. Удалять кожицу особо рекомендуется в тех случаях, которая на поверхности продукта отчетливо видна химическая пленка, несмываемая обычным путем. Также необходимо срезать позеленевшие участки на картофельных клубнях и моркови, так как в них содержится еще одно вредное вещество – соланин.

 3. Те продукты питания, которые можно подвергнуть термообработке, позволят избавиться от пестицидов путем повышенной температуры. От отвара, который получился в процессе термической обработки, нужно сразу избавиться, так как в нем может содержаться некоторая часть пестицидов. Лучше всего уничтожает пестициды варка, далее следует тушение под закрытой крышкой и запекание в духовке. Меньше всего ядовитых соединений разрушается при жарке (лишь 10%). Для удаления вредных веществ из молока, купленного на рынке, его нужно прокипятить.

 4. Для избавления от нитратов вы можете прибегнуть к замачиванию в холодной воде. За час отмачивания из продукта уйдет около половины содержащихся в нем химикатов. Особенно эффективен такое способ для нейтрализации нитратов в листовой зелени. Перед вымачиванием белокочанной капусты и различных корнеплодов рекомендуется нарезать их кусочками.

 5. В процессе приготовления овощных и фруктовых салатов полезным будет впрыскивание в блюдо сока лимона или граната. Они разрушают нитратные соединения, содержащиеся в продуктах. А непосредственно перед употреблением продуктов можно съесть таблетку аскорбиновой кислоты, так как витамин C замедляет образование в организме опасных для здоровья человека нитрозаминов.

 6. Нельзя хранить овощи после разморозки, овощные соки и свежеприготовленные салаты более суток (даже при низких температурах), так как долгое хранение может вызвать превращение нитратов в наиболее опасные для здоровья канцерогены – нитриты. Чтобы не стать заложниками вредных веществ, которые содержатся в большинстве продукции, представленной в магазинах и на рынке, стоит внимательно изучать их состав, осматривать внешний вид и подвергать тщательной обработке после покупки. Такие несложные мероприятия позволят надолго сохранить здоровье, избежать проблем с аллергией и не допустить отравлений.

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/kak_izbavit_produkty_ot_vrednyx_veschestv.html> © NeoLove.ru