

Нитраттар – өнеркәсіпте, әсіресе ауыл шаруашылығында көп қолданылатын азот қышқылының тұздары. Белгілі бір мөлшерден артық пайдаланғанда нитраттар тамақ өнімдерінде жиналады да, адамды уандырады. Нитрат тұздарын металдарды, негіздік оксидтерді, негіздерді және аммиакты азот қышқылымен әрекеттестіріп алады. Басқа өттіекті қышқылдардың тұздарымен салыстырғанда нитраттардың ерекше қасиеттері бар.

Қазіргі таңда дүкен мен базар сөрелеріндегі көкөністер мен жемістер нитраттарға толы екені баршамызға белгілі. Егер өз бақшаңыз болмаса, осы «улы» жеміс пен көкөністерді сатып алып, асқа қосудан басқа амал қалмайды. Нитраттар өсімдіктердің белгілі бір жерлеріне жиналу қасиетіне ие. Көбінесе бұл жеміс пен көкөністің қабығы, тамыры не өзегі болады. Осы жерлерді кесіп, тамаққа қолданбасаңыз, нитрат пен басқа улы заттардан сақтана аласыз.

Көкөністер мен жемістерде нитраттарды қалай анықтауға болады?

Көкөністердегі, жемістердегі нитраттардың құрамы зертханалық жағдайда, нитратометр құралын пайдалана отырып, экспресс-әдіс арқылы анықталады.

Сондай-ақ, бүгін сатылымда сіз үйдегі өнімдердегі пестицидтер мен басқа да зиянды химиялық заттардың мөлшерін анықтауға арналған арнайы сынақ жолақшаларын таба аласыз. Мұны істеу үшін көкөністі немесе жемісті жартысына кесіп, балдырына индикатормен тест жолақшасын қойыңыз. Бірнеше минуттан кейін бұл өнімнің қаншалықты қауіпсіз екенін көрсетеді.

Адам ағзасына артық нитрат түспеу үшін не істеу қажет.

Нитраттар орамжапырақтың сыртқы қабаты мен

НИТРАТТАР ДЕГЕН НЕ?



өзегіне, тамырына жиналады. Сәбіз бен қызылшаның ортасындағы өзегі жиі жағдайда ағарып, кейде жасыл түске боялады. Дәл осы жерге улы нитраттар жинақталады. Қияр мен шалғам (редис) сынды көкөністердің ұштарын 1 сантиметрге кесіп, сыртқы қабығын ашыған жөн. Себебі бұл көкөністердің нитраттары дәл осы жерлерде

жинақталады екен. Қызанақты жей беруге болады. Тек оның үстіндегі және астындағы жасыл өскінді алып тастаған жөн. Ас көк, салат жапырақтарының сабақтарын, тамырларын тамаққа қоспай, алып тастаңыз.

Сондай-ақ көкөніс пен жемістерді әзірлеуде де кейбір ережелерді сақтасаңыз, нитраттардың асыңыздағы шамасын барынша кеміте аласыз. Көкөніс пен жемістерді мұқият жуу керек екені бәрімізге белгілі. Бірақ осыдан кейін оларды ас содасы қосылған суда жуатын болсаңыз (1 литр суға 1 ас қасық ас содасын қосыңыз), ондағы нитраттарды кемітесіз. Сондай-ақ көкөніс пен жемістерді әзірлеу немесе жеуге дейін 15 минут таза суға салып қоюға болады. Бірақ 15 минуттан асырмаңыз, бұл ондағы дәрумендерді де шайып тастай алады. Әрине көкөністерді жылулық өңдеуден өткізу, яғни пісіру, ондағы улы заттарды өлтіреді. Мысалға піскен сәбізде нитраттар жартылай кемиді, ал қызылша мен картоп піскен кезде улы заттардың 20 пайызын жоғалтады. Көкөністерді пісіру барысында олар салынған суды қайнаған кезде ауыстырған жөн. Себебі алғашында ең көп нитраттар бөлінеді. Сондай-ақ буда пісіру немесе майда қуыру көкөністердегі нитраттар шамасын 10 пайызға дейін кемітеді. Нитраттардың кері әсерімен С дәрумені күреседі екен. Сондықтан осы дәрумен рационыңызда көп болғаны дұрыс. Оған қоса дәрумендер жинағын қабылдасаңыз да артық емес.

Әрине көкөніс пен жемістерді сатуға арнайы рұқсаты бар дүкендерден алған дұрыс. Әр адам өз денсаулығын, тамақтану гигиенасын есінен шығармай осы ұсыныстарды орындаса, ешқандай қауіп жоқ.

**Асем ЖАҚАНБАЕВА,
Әйгерім ЖАНАЕВА,**

**М. Әуезов атындағы ОҚУ колледжінің
химия пәнінің оқытушылары.**