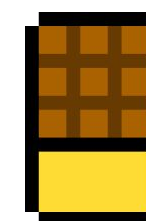
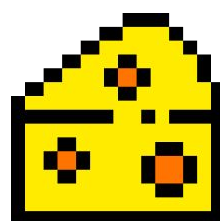
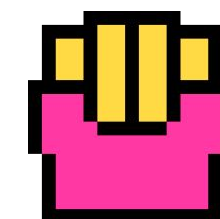


Запобігання
негативному впливові
нітратів
на організм людини

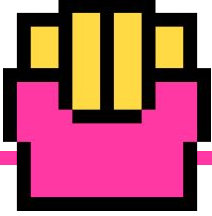
Богданука Єліна 11а



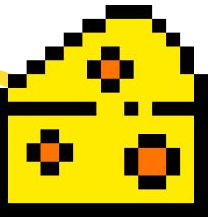
План



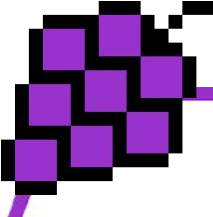
Що таке нітрати



Вплив нітратів на організм людини



Де міститься найбільше нітратів



Гайд для тих, хто вже ніколи не буде паритися на цю тему

зменшуємо рівень
нітратів самостійно

уникаємо отруєння
нітратами

Що таке нітрати

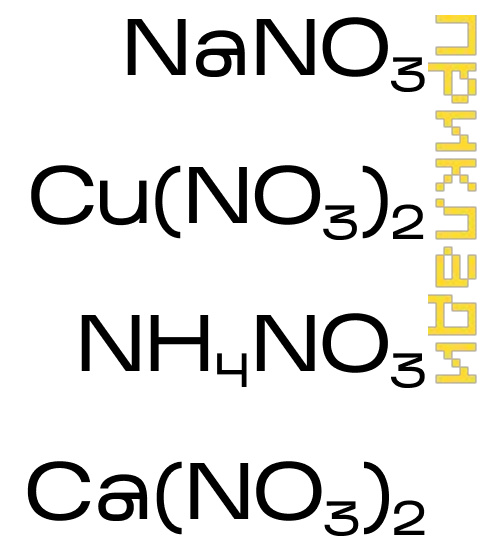
з точки зору хімії і не тільки



нітрати-
іноді селітри



Нітрати - солі нітратної
азотної
кислоти



- власні властивості
1. тверді кристалічні речовини йонної будови
 2. токсичні
 3. добре розчинні у воді
 4. усі властивості солей
 5. вибухонебезпечні

- застосування
1. добрива
 2. вибухові штучки
 3. припалюючий засіб

Чим страшні нітрати

Нітрати - це солі азотної (NaNO_3),
а нітрити - азотистої (NaNO_2) кислот

Негативний вплив
проявляється у таких
аспектах

1. погіршується імунітет та засвоєння вітаміну А
2. порушується діяльність щитоподібної залози
3. порушується діяльність серця
4. порушується діяльність центральної нервової системи
5. кисневе голодування та утворення злоякісних пухлин

Де міститься найбільше нітратів

Основне джерело надходження
нітратів до організму людини -
ОВОЧІ Й ФРУКТИ

Високий
вміст

коренеплоди
+ городня
зелень

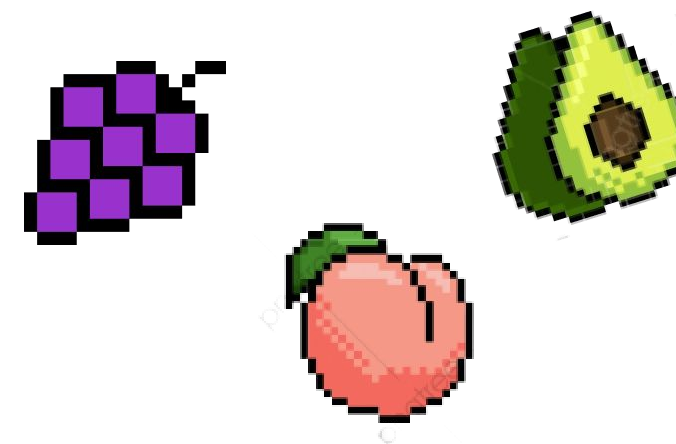


Середній
вміст

картопля
+ помідори
+ баклажани
+ цибуля
+ часник
+ огірки
+ квасоля

Низький
вміст

фрукти
+ ягоди



Де міститься найбільше нітратів

Гранично допустима концентрація нітратів у продуктах

Продукт	ГДК нітратів, мг/кг	Продукт	ГДК нітратів, мг/кг
Зелень	2000	Кабачок	400
Морква рання	400	Картопля	250
Морква пізня	250	Буряк	1400
Огірок тепличний	400	Цибуля ріпчаста	80
Помідор тепличний	300	Яблуко	60
Редиска	1500	Капуста	500



Способи зменшення нітратів у продуктах харчування

Очищення, відварювання,
консервування, бланшування,
соління, квашення

Ретельне промивання та
вимочування

Видаляємо місця
концентрації нітратів:
шкірку, плодоніжки,
перетинки, серцевинки

Салати та плодовоовочеві
соки вживати свіжими: не
тримати довго в
холодильнику

Використані та додаткові джерела

Що таке нітрати

Нітрати в продуктах харчування

Вплив нітратів на організм людини

Що таке нітрати та як зменшити їхню кількість самостійно