

ПОЛЕЗНЫЙ САЛАТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ИЗУМИТЕЛЬНО ВКУСНОЕ БЛЮДО, НО И ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И КЛЕТЧАТКИ. ТОЛЬКО КАК УЗНАТЬ, ЧТО ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ, ЛЕЖАЩИЕ НА ПРИЛАВКАХ МЕСТНЫХ РЫНКОВ, АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

«АиФ - Саратов» решил провести эксперимент и проверить в лаборатории, не превышает ли норму содержание нитратов в овощах, которые попадают на стол саратовцам.

И МЕСТНЫЕ, И ЗАМОРСКИЕ

За окном зима, а свежие овощи можно найти в любом магазине. Благо в теплицах сейчас выращивают и огурцы, и помидоры, и зелень. Купить все необходимые ингредиенты для нашей экспертизы мы оправились на один из популярных саратовских рынков.

Продавец любезно предлагает нам на выбор огурцы - и «заморские» турецкие, и местные саратовские. Для чистоты

КСТАТИ

Чтобы обезопасить себя от «занитраченной» продукции, совершайте покупки только в местах санкционированной торговли. Здесь она проходит строгий санитарный контроль.

эксперимента набираем и тех и других. Кроме того, в нашу корзину отправляются помидоры из Турции и Азербайджана.

Норма содержания нитратов в овощах - до 400 мг/кг.

Определить на глазок, много ли в наших покупках нитратов, невозможно. Некоторые считают, что чем больше овощ, тем больше в нем нитратов. А кто-то и вовсе побаивается покупать

ранние тепличные овощи - якобы количество нитратов в них зашкаливает из-за того, что выращивают их с применением удобрений и подкормок. Однако предоставить достоверную



Все ли огурцы безопасны для здоровья?

информацию может только лаборатория. Тем не менее для обычного покупателя есть простой и быстрый способ выяснить, какое количество нитратов содержится в овощах. При помощи специального портативного прибора

нитромера или pHметра можно прямо на рынке проткнуть приглянувшийся овощ и провести экспресс-тест на содержание нитратов. Конечно, контролировать каждый помидор - удовольствие не из дешевых. Такой чудо-измеритель обойдется вам в несколько тысяч рублей. Мы же доверим овощи в руки специалистов.

СЛОВО ЭКСПЕРТАМ

Как показали результаты исследования, проведенного в ФГБУ «Саратовская МВЛ», ни в одном овоще норма по содержанию нитратов не была превышена. Наименьшее их количество было обнаружено в местных огурцах - у продукции



ОАО «Совхоз-Весна» этот показатель составил всего 57 мг/кг (норма - до 400 мг/кг).

Согласно данным статистики саратовской лаборатории, за 2014 год было исследовано 3692 пробы овощей, фруктов и зелени. Специалистами было выявлено 97 видов вредителей, при этом большинство из них встречались в импортной продукции. Так, в прошлом году были обнаружены плоды, зараженные тутовой щитовкой, западным цветочным трипсом, голубой плесенью, померанцевой щитовкой и др.

Марина КАЛИНИНА