درشتی میوه‌ها به دلیل نیترات بالای آنهاست هنگام خرید از میوه‌های درشت صرف‌نظر کنیم

18 اسفند 1401

امروزه اغلب محصولات کشاورزی در تمام مراحل رشد از طریق کودها و سموم شیمیایی تغذیه می‌شود. این محصولات طعم خوب و کیفیت بالا ندارد و نیترات موجود در آنها می‌تواند موجب بروز انواع سرطان‌های گوارشی در مصرف‌کنندگان شود.

نیترات موجود در کودها می‌تواند در همه انواع میوه و سبزی رسوخ کند. اما محصولاتی مثل پیاز، سیب‌زمینی و هویج که در دل خاک جای می‌گیرد، قابلیت جذب بیشتری دارد.

اغلب نفوذ ترکیبات نامطلوب کودها در محصولاتی که در دل خاک رشد می‌کند، می‌تواند موجب بزرگ و سنگین شدن سبزی‌های غده‌ای شده و سود بیشتری را برای کشاورز به دنبال داشته باشد.

این سموم می‌تواند در انواع میوه و سبزی که به صورت بوته‌ای در سطح زمین رشد می‌کند و ارتفاع کمتری دارد نیز نفوذ کند. اما در مقابل میوه‌های درختی که ارتفاع بیشتری از زمین دارند، کمتر در معرض اثرات نامطلوب کودها قرار دارند.

ذرات کودهای شیمیایی وقتی به داخل میوه و سبزی راه پیدا می‌کند، با هیچ روشی از بین نمی‌رود. البته توصیه می‌شود برای کاهش سموم سطحی، میوه‌ها را قبل از مصرف با مواد ضدعفونی‌کننده بشوییم.

چه باید کرد؟

درشتی میوه‌ها در بیشتر مواقع به دلیل نیترات بالای موجود در آنهااست. بنابراین توصیه می شود هنگام خرید از میوه‌های درشت صرف‌نظر کنیم و میوه‌های متوسط یا کوچک با رنگ روشن را انتخاب کنیم. چرا که تیره بودن میوه، خود نشان نیترات بالای آن است.

از خرید سیب‌زمینی‌های کدر و تیره‌رنگ پرهیز کنیم و پیازهایی را که بخش خروج جوانه آنها باریک‌تر است، انتخاب کنیم.

کودهای شیمیایی و سموم دفع آفات باعث کاهش ویتامین C و بی‌طعم شدن محصول می‌شود؛ بنابراین وقتی خیار یا گوجه فرنگی طعم واقعی خود را ندارد، می‌توان مطمئن شد که مقداری از سموم جذب آن شده است، بنابراین توصیه می شود میوه و سبزی های بی‌مزه را نخوریم.

از خرید سبزی های غده‌ای درشت مثل پیاز، سیب‌زمینی و هویج پرهیز کرده و بدانیم که در هر کیلوگرم سیب زمینی یا پیاز، ۷ تا ۸ عدد از این محصول جای گیرد.

سبزی‌های برگ درشت و سفت را انتخاب نکنیم و قبل از مصرف میوه و سبزی به دقت آنها را ضدعفونی کنیم.

بهترین توصیه آن است که از مصرف میوه‌های گلخانه‌ای، انباری و وارداتی پرهیز کنیم و نوع فصلی این محصولات را که اغلب در فصل معین خود رشد می‌کند و ضمن تازه‌تر و پرخاصیت‌تر بودن، طعم و ماندگاری بیشتری داشته، استفاده کنیم.