**Радон у питній воді, нітрати і нітрити**

**Радон у питній воді**

Радон є радіоактивним елементом, який виникає при розпаді природного урану або торію. Радон знаходиться також у сигаретному диму і в питній воді.

У воді радон представляє двояку небезпеку:

по-перших, від вживання води, яка може викликати появу злоякісних пухлин шлунку і нирок;

по-друге, від вдихання повітря, куди переходить радон з води, особливо у ванній кімнаті і на кухні.

**Способи пониження вмісту радону у питній воді:**

* кип’ятіння. При кип’ятінні води або приготуванні їжі значна кількість радону випаровується;
* найбільш ефективний спосіб пониження концентрації радону у питній воді – це використання фільтрів на основі активованого вугілля;
* вентиляція ванної кімнати і кухні;
* не палити у приміщеннях – паління у курців викликає ризик захворювання раком легенів у 10-20 разів вище, ніж у звичайних людей.

**Нітрати і нітрити**

Потрапляючи до організму людини з їжею і водою нітрати (нітрити) легко всмоктуються, потрапляють у кров, де вступають у реакцію з гемоглобіном, окислюючи молекулу заліза. Внаслідок чого виникає метгемоглобін і транспортна функція еритроциту порушується. Ось чому, при достатньому вмісту кисню у крові, спостерігається тканинна гіпоксія – порушення дихання клітин.

Основні симптоми: синюшність обличчя, губ, видимих слизових оболонок, головний біль, підвищена втомлюваність, пониження працездатності, задишка, серцебиття, навіть до втрати свідомості і смерті при вираженому отруєнні.

Особливо небезпечно хронічне потрапляння нітратів до організму новонароджених і дітей молодшого віку, так як тривале кисневе голодування може викликати порушення росту і формування організму, функції серцево-судинної системи, затримання фізичного і психічного розвитку. Крім того, нітрати і нітрити сприяють виникненню раку, уроджених вад розвитку, несприятливо впливають на плід. Нітрити більш токсичні, ніж нітрати.

Джерелами нітратів у довкіллі є окислення органічних сполук; азотні добрива і перегній; великі сільськогосподарські комплекси; міські звалища, транспорт і промисловість.

**Джерелами потрапляння нітратів в організм людини є:**

- овочі і фрукти (найбільш інтенсивно накопичують нітрати чорна редька, буряк, салат, щавель, редис, шпінат, петрушка, кріп тощо);

- м’ясні та рибні продукти (особливо сирокопчені ковбаси);

- сири (при виробництві);

- вода (особливо у системах забезпечення населення водою з відкритих водойм, річок).

**Знизити вміст нітратів у продуктах можливо їх кулінарним обробленням:**мийкою і вимочуванням продуктів, відварюванням, жаренням і тушкуванням овочів.

Знизити вміст нітритів у продуктах можливо при використанні наступних рекомендацій: не зберігати продукти при кімнатній температурі; у брудних і сирих приміщеннях; при підвищеній вологості; не підріблювати і не перетирати овочів.