

Опасен ли позеленевший картофель?



Соланин – это ядовитое органическое соединение, которое встречается в картофеле, кожуре спелых баклажанов, в незрелых помидорах, но больше всего его находится в позеленевшем пророщенном картофеле.

Зеленый цвет на картофельных клубнях появляется под воздействием солнечного света. В этих местах повышается концентрация отвечающего за фотосинтез хлорофилла. При этих процессах увеличивается выработка соланина. Поэтому картофель надо хранить в темноте.

Главной проблемой, которую несет в себе соланин, считается его способность угнетать нервную систему. Соланин имеет особенность накапливаться в организме и раздражать желудочно-кишечный тракт аналогично многим другим пищевым токсинам.

Группу риска составляют люди с ослабленным иммунитетом, дети, пожилые люди, хронические больные, беременные и кормящие женщины. Хроническое отравление проявляется болью в суставах, общей слабостью, головными болями, сонливостью, воспалением слизистой оболочки полости рта, кожным зудом.

При отравлении соланином необходимо в первую очередь вызвать скорую помощь и в это время самостоятельно промыть желудок. Можно слабым раствором марганцовки или соевым раствором (на 5л воды 2 столовые ложки морской соли).

Профилактикой отравления соланином является термическая обработка свыше 250°C . То есть кипение и даже жарка не уничтожает природный токсин, так как температура кипения масла не превышает 180°C .



Необходимо помнить, что пророщенный картофель есть не рекомендуется. Если на клубнях появились зелёные участки, их необходимо срезать вместе с кожурой. Важно уметь правильно хранить картофель. Перед зимовкой выкопанный урожай хорошо просушивают и держат в погребе, подвале или другом месте. Важно, чтобы там было прохладно и сухо. Когда создаются условия для прорастания, в таких корнеплодах количество соланина сильно увеличивается. Хранят картофель в ящиках высотой в 1,5 метра при температуре $2-3^{\circ}\text{C}$,

влажности не более 90%. От соланина в баклажанах избавит очищение овощей от кожуры. Несозревшие помидоры можно использовать только для мариновки (уксусная кислота нейтрализует яд).

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста Радиевская Оксана Юрьевна