



NITRATOAK

NATURAN DAUDEN KUTSATZAILE KIMIKOAK DIRA, JATORRIAN KUTSATUTA DAUDEN BARAZKIAK EDO URA KONTSUMITUTA PERTSONEI TRANSMITTZEN ZAIZKIENAK.



KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIAK

Nitratoak airean, lurzoruan eta uretan daude, eta laborantza-lurretan pilatzen dira; nagusiki, barazkiekin eta urarekin daude lotuta. Gehigarri gisa nitrato eta nitritoak dituzten elikagai prozesatuetan ere ager daitezke.



MURRIZTEKO NEURRIAK etxean

Edukia murriz daiteke, hosto berdeko barazkiak garbituz edo egosiz. Jaioberri eta hurrek (0-3 urte) zerben eta ziazerben kontsumoa murriztu beharko lukete.

JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Komeni da Jardunbide Egokiei jarraitzea, beste agente biologiko batzuen (bakterioak, birusak, parasitoak, ondoak) bidezko kutsadura saihesteko.

KUZINATU	GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	GARBITU
ondo barazkiak pureak egitean. Kontsumitu ondoren, sartu hozkailuan ahalik eta azkarrena, eta kontsumitu 24 ordutan.	eskuak ahalik eta azkarrena edozein elikagai manipulatutik aurretik.	sukaldeko tresnak, taulak, gainazalak...	hotz-katea elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean eta sartu hozkailuan ahalik eta azkarrena horiek prestatu eta kontsumitu arte.	ondo frutak eta barazkiak, gordinik kontsumituko badira.
				
EZ DESIZOZTU	EZ NAHASTU			
elikagaiak giroko tenperaturan, hozkailuaren beheko aldean baizik.	elikagai gordinak eta kuzinatutakoak.			

ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA:

Metahemoglobinemia edo haur urdinaren sindromea

Nitratoen ingesta handiak eragindako gaixotasun akutua da. Horietako batzuk nitrito bihurtzen dira, hau da, konpasatu toxiko.

SINTOMAK:

Azalaren eta mukosen urdin kolorea.
Arnasteko zailtasuna, takikardia.
Goitigaleak eta konbultsioak.

MINBERAK

Jaioberriak eta haurrak, minberagoak direlako nitritoen toxikotasunaren aurrean.