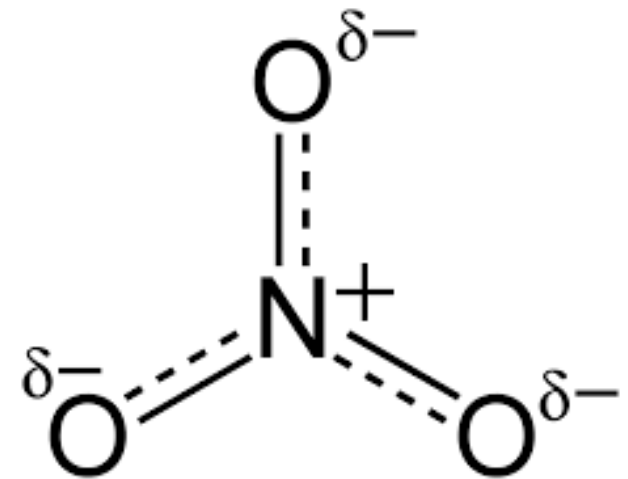
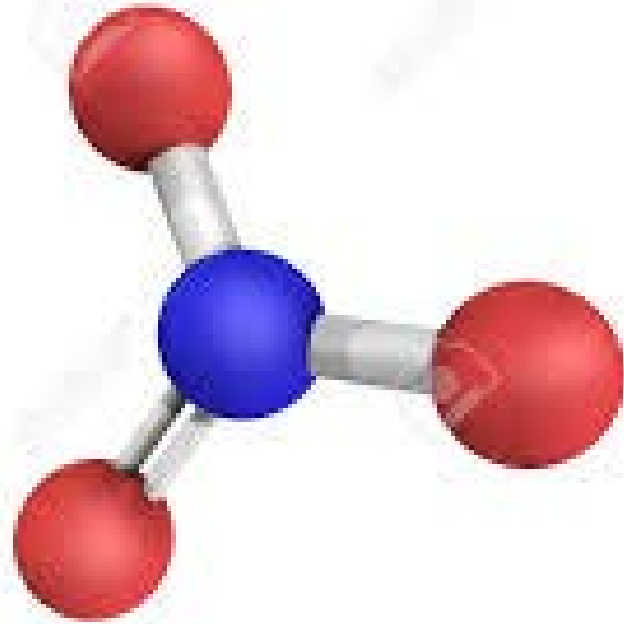


# I nitrati negli alimenti



## • A cosa servono i nitrati?

I nitrati che si trovano negli alimenti servono per preservare l'integrità, il colore, l'aspetto delle carni conservate alle quali conferiscono anche un leggero gusto salato.

Sono molto utilizzati nelle industrie alimentari perché migliorano le caratteristiche organolettiche dei cibi e le preservano da contaminazioni microbiche.



Queste sostanze possono subire modificazioni nel nostro organismo e anche durante la cottura possono trasformarsi in sostanze nocive.

Come sono  
indicati?

- Il nitrato di sodio e il nitrato di potassio sono indicati negli alimenti con le seguenti sigle: E251  
E252

**NITRITI, NITRATI**

**E249**  
**E251**



**E250**  
**E252**

Come riconoscerli

I nitrati sono presenti sia negli insaccati sia in alcune verdure.

nitrati salutari o  
pericolosi?



## Dialogo tra Gabriele e Olimpia.

Leggendo il dialogo si comprende che Olimpia è molto più attenta all'alimentazione rispetto a Gabriele.

Gabriele : Gradisci un po' di questi insaccati?

Olimpia : No grazie , preferisco la mia verdura.

Olimpia : Va bene, ci ho ripensato ma dopo berrò una spremuta d'arancia.

Gabriele: E perché?

Olimpia : Perché la vitamina C impedisce la formazione delle nitrosammine (sostanza cancerogena) nell'ambiente acido dello stomaco.



La funzione dell' **ACIDO ASCORBICO** (**vitamina C**) in questo caso particolare è quella di inibire la reazione di nitrosazione tra **nitriti** e **ammine**, impedendo la comparsa di **nitrosammine** proprio nello stomaco, dove queste agiscono più pericolosamente.

