

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy nowalijki są bezpieczne?



Warzywa z całą pewnością są źródłem cennych witamin i składników mineralnych - ale czy dotyczy to także nowalijek?

Do najczęściej spożywanych nowalijek zalicza się: rzodkiewkę, pomidora, ogórka, sałatę, szczypiorek oraz natkę pietruszki. Ich uprawa może się odbywać zarówno w szklarniach, jak i w gruncie. Warzywa, które pojawiają się z początkiem wiosny, zwykle uprawiane są szklarniowo.

Właściwie prowadzona uprawa szklarniowa nie stwarza zagrożenia. Szklarnia przedłuża okres prowadzenia plonów, zwiększa ich obfitość. Zapewnia także specyficzne warunki klimatyczne, podwyższoną temperaturę zarówno w dzień, jak i w nocy oraz ochronę przed wiatrem. Sposób tradycyjny, czyli uprawa w gruncie, daje plony dopiero miesiąc później. Tradycyjna metoda uprawy w połowie kwietnia rów nieźnie wchodzi w grę z uwagi na częste przymrozki przygruntowe. Tak więc właściwie do połowy maja spożywamy głównie nowalijki szklarniowe.

Nasze obawy dotyczące nowalijek wiążą się głównie z nawożeniem. Jest to jedna z ważniejszych czynności, jakie należy wykonać, aby uzyskać wartościowe biologicznie plony. Jednak „co za dużo, to nie zdrowo”. Przenawożenie roślin jest bardziej szkodliwe niż niedobór składników mineralnych w glebie - najczęściej mamy do czynienia z przenawożeniem azotu. Azotany, zawarte w produktach rolniczych, które spożywamy, mogą być zredukowane do azotynów będących prekursorem N-nitrozoamin - związków o działaniu rakotwórczym.

Nowalijki, niestety, pobierają azot w sposób nieselektywny, czyli wezmą go tyle, ile im dostarczymy, a nie tyle ile potrzebują. Niewielkie ilości azotanów w młodych warzywach są zjawiskiem normalnym, gdyż stanowią konsekwencję naturalnego obiegu azotu w przyrodzie. Rośliny pobierają azotany, bo są one niezbędne do syntezy białek własnych roślin. Przy nadmiarze azotanów warzywa nie są jednak w stanie „przerobić” ich już na białko i związki te zaczynają się kumulować.

Czy to oznacza, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z nowalijek? Nie, ale musimy pamiętać o kilku sprawach.

- Nie traktujmy nowalijek jako głównego źródła witamin, lecz jako atrakcyjne urozmaicenie posiłków.
- Podczas zakupów wybierajmy tylko warzywa zdrowe, z gładką skórką, bez pleśni i śladów gnicia.
- Podobna zasada dotyczy liści - nie powinny mieć przebarwień. Żółte zabarwienie liści może świadczyć o przenawożeniu.
- Nie kupujmy bardzo dużych warzyw. Ich wielkość także może sugerować nadmiar związków azotowych.
- Dobrą praktyką jest także staranne mycie, a następnie obieranie nowalijek - najwięcej szkodliwych substancji znajduje się tuż pod skórką.
- Nie przechowujmy warzyw w szczelnych plastikowych opakowaniach. Brak dostępu tlenu przyspiesza przekształcanie azotanów w szkodliwe azotyny.

- Jeśli to możliwe, znajdziemy rolnika posiadającego certyfikat produktów ekologicznych. Uprawa taka podlega wnikliwej kontroli od momentu nawożenia, poprzez uprawę, aż do pakowania i znakowania.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13210.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy