Нитраты и азотные удобрения. Нитраты и нитриты  
Если в почву в избытке вносят азотные удобрения, то нитраты и нитриты могут перейти и в растения, выращенные на такой почве. Но различные растения в зависимости от их возраста и вида накапливают в себе разные количества нитратов. Так, молодые растения содержат их больше, чем старые, созревшие.  
  
Нитраты для здоровья людей не опасны. Они малотоксичны и легко выделяются вместе с мочой, если человек пьет достаточное количество воды. Но они же становятся опасными, когда переходят в ядовитые нитриты. Это происходит в том случае, когда человек страдает пониженной кислотностью или гастритом желудка и кишечника. Подобные недомогания встречаются часто у младенцев и лиц пожилого возраста. Поэтому детям в первые месяцы их жизни необходимо готовить соки из фруктов и овощей, выращенных на почве без удобрений. Кроме того, следует придерживаться строгой гигиены, так как именно бактерии превращают нитраты в нитриты. Соки должны быть абсолютно свежими или храниться в морозильной камере, чтобы не допустить развития в них бактерий. Особенно опасны нитраты в первые три месяца жизни ребенка.  
  
Вода и нитраты. Загрязнения вод нитратами  
Очень часто, особенно весной, когда поднимается уровень воды в почве, а поля обильно удобряются азотистыми удобрениями, вода в колодцах бывает отравлена нитратами и нитритами. В любом молоке, какие бы меры ни принимались, всегда находятся микроорганизмы, и, если в молоко добавляют воду, эти микроорганизмы легко и быстро превращаются в нитраты.  
  
Вред нитратов. В чем заключается вредное действие нитратов  
  
Нитраты сродни красящим веществам крови (гема) , поэтому они легко образуют метгемоглобин. Метгемоглобин лишь напоминает настоящий гемоглобин (красный шарик крови человека) , но на самом деле он не обладает его свойством — не способен переносить кислород. Парализуя, приглушая, замещая гемоглобин, накопление метгемоглобина приводит организм к кислородному голоданию. Анализы крови при этом не изменяются. Об отравлении можно догадаться лишь по появлению около губ коричнево-синего окрашивания кожи, постепенно распространяющегося на все тело. Могут возникнуть признаки отравления: тошнота, рвота, учащенное дыхание. У молодых людей часто развивается малокровие. Надо всегда помнить: в таких случаях могут помочь витамины С, Е, бета-каротин (витамин А) ; кроме того, они действуют профилактически.