

- Больше всего нитратов содержится в салате (особенно в тепличном), в редьке, петрушке, редисе, столовой свёкле, капусте, моркови, укропе
- в свекле и моркови больше нитратов в верхней части корнеплода, а в моркови также и в его сердцевине;
- в капусте — в кочерыжке, в толстых черешках и в верхних листьях .
- Выяснено также, что у всех овощей и плодов больше всего нитратов содержится в их кожице.

