

Березовый сок - полезный продукт

Среди лесных богатств Беларуси важное место занимают березовые леса. Береза является поставщиком натурального оздоравливающего сока от природы - березовицы.

Ранней весной из надрезов ствола березы добывают сок, который является ценным продуктом, оказывающим благотворное влияние на весь организм. Березовый сок не только приятен на вкус, но и содержит фруктовый сахар, органические кислоты, дубильные вещества, ферменты, витамины, соли кальция, магния, железа, много разнообразных микроэлементов и других необходимых организму веществ. Благодаря этому он оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, мочегонное и глистогонное действие, способствует выделению щавелевой кислоты, очищению кожи, укреплению волос. Весьма полезен прием березового сока при так называемой весенней усталости, когда мы ощущаем вялость, повышенную утомляемость, потерю аппетита и т.д.

При заготовке березового сока необходимо знать и соблюдать ряд санитарно-гигиенических требований:

Березовый сок является одним из самых чистых пищевых продуктов леса его заготовка производится в зонах с плотностью загрязнения до 15 Ки/км², с проведением радиометрического контроля.

Концентрация радиоцезия в березовом соке зависит от условий произрастания насаждений. Во влажных условиях содержание цезия-137 в нем возрастает до 3 раз. В конце периода подсочки концентрация радиоцезия в соке возрастает до 2 раз.

Для предотвращения загрязнения березового сока пылью, содержащей радиоактивные вещества, необходимо применять способы закрытой подсочки

(емкость для сбора сока и лоток должны быть закрыты).

По результатам многолетних радиометрических исследований, проведенных в УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ», березовый сок, собранный с лесных территорий из разных районов Могилевской области, не превышал по содержанию радиоцезия республиканские допустимые уровни - 370 Бк/л., фактическое содержание радионуклидов цезия-137 в березовом соке составляло менее 3,7 Бк/кг.

Если Вы сомневаетесь в качестве березового сока, то можете его проверить на содержание радионуклидов цезия-137 в радиологическом кабинете УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ» адресу: г.Могилев, улица Лазаренко, 66, тел.8 - 0222 28-36-00.

Радиометрические исследования для населения проводятся на бесплатной основе.

Для исследований объем пробы березового сока должен составлять не менее 1 литра.

В заключение следует сказать, что приведенные рекомендации позволят уменьшить вредное влияние радиации и сохранить здоровье.

Врач-гигиенист отделения радиационной гигиены УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ» Т.А.Мурашова