

## Проверь землянику!

Начался сезон сбора лесной земляники. Эта сладкая и душистая ягода имеет неповторимый вкус и аромат. Лесная земляника содержит легкоусвояемые сахара: глюкозу и фруктозу, а также органические кислоты - лимонную, яблочную, салициловую, хинную. Особый вкус землянике придают эфирные масла, ароматические вещества, обладающие запахом лимона. Свежие ягоды земляники - отличный диетический продукт. Необходимо обратить, что в землянике железа вдвое больше, чем в сливе и в 40 раз больше, чем в винограде. А по содержанию кальция земляника занимает первое место среди фруктов и ягод. В землянике лесной много витамина С, каротина, витаминов В 1, В 2, РР, фолиевой кислоты. В ягодах содержится ряд микроэлементов: железо, медь, кобальт, марганец, которые участвуют в кроветворении. Земляника служит еще источником минеральных солей - калия, фосфора, кальция. Земляника лесная содержит большое количество пектиновых веществ, оказывающих положительное влияние на организм человека.

Но наряду с полезными свойствами земляники, у нее есть невидимый, без цвета, вкуса и запаха коварный враг - радиация. По способности накапливать радиоцезий лесная земляника, наряду с малиной и ежевикой, относится к средненакапливающей группе. Ягодникам важно помнить о существующей опасности для здоровья при их употреблении в пищу.

Поэтому собирая ягоды, нельзя забывать о мерах предосторожности.

Следует помнить, что сбор дикорастущих ягод возможен в зонах с плотностью загрязнения почв цезием-137 до 2 Ки/км<sup>2</sup>, с обязательным радиометрическим контролем.

При одинаковой плотности загрязнения почв накопление в ягодах радиоактивного цезия во влажных условиях произрастания больше, чем в сухих. Собранные в лесу ягоды необходимо всегда проверять на содержание радионуклидов. Перед употреблением ягоды необходимо несколько раз промыть проточной водой.

Если ягоды содержат радионуклиды, то при варке варенья их количество не уменьшается! При сушке дикорастущих ягод содержание радионуклидов не уменьшается, поэтому сушить можно только чистые ягоды.

Обращаем Ваше внимание, что лесные ягоды следует покупать в местах санкционированной торговли, где они подвергаются обязательной ветеринарно-санитарной экспертизе. При покупке ягод на рынках следует потребовать у продавца документы о прохождении радиационного контроля. Очень опасно и не рекомендуется приобретение лесных ягод у людей, торгующих на улице и вдоль автострад, как правило, эта продукция не проверяется на радиоактивное загрязнение. Если сбор ягод проводился

вдоль трасс, то собранные ягоды могут содержать кроме радионуклидов тяжелые металлы и другие загрязнители. Если вы все-таки не удержались от такой покупки, проверьте приобретенные вами ягоды в ближайшей лаборатории радиационного контроля.

Не пытайтесь проверять ягоды при помощи дозиметра, это нецелесообразно. Он показывает только «фоновый» уровень радиации и не показывает содержание внутренних радионуклидов, которые вобрали в себя ягоды. Правильный результат Вы можете получить только в лабораториях, где радиометрические исследования проводят специалисты на предназначенных для этих целей приборах. Проведение анализа занимает немного времени. Очереди практически не бывает.

С начала сезона сбора земляники 2018 года в нашей лаборатории радиационного контроля по обращению населения на содержание радиоцезия исследовано 14 проб ягод лесной земляники, превышений допустимых уровней цезия-137 не выявлено. Максимальное содержание радиоцезия в исследованных ягодах земляники составило 61,7 Бк/кг, что ниже допустимого уровня в 3 раза (допустимый уровень 185 Бк/кг), ягоды были собраны в Чаусском районе.

Анализ данных радиационного контроля ягод земляники за последние 13 лет показал, что превышений допустимых уровней радиоцезия не зафиксировано. Максимальное содержания цезия-137 за наблюдаемый период составило 160,8 Бк/кг в 2014 году в ягодах земляники, доставленных из Чериковского района.

Радиометрические исследования на содержание цезия-137 можно сделать бесплатно в радиологической лаборатории Могилевского зонального центра гигиены и эпидемиологии по адресу город Могилев, ул. Лазаренко, 66, каб.43. Объем пробы должен составлять не менее 1литра (1 кг). Телефон для справок 28-36-00. А также эти исследования можно провести в других аккредитованных на данный вид исследований лабораториях (Могилевский лесхоз, Могилевский центр стандартизации и метрологии, облветлаборатория, лаборатория ветсанэкспертизы Центрального рынка и др.)

Врач-гигиенист отделения  
радиационной гигиены  
УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ»

Т.Л.Мурашова