

## «Весенний плач» берез

Срок сбора березового сока зависит от погоды и поэтому каждый год сезон начинается в разное время. В этом году в связи теплой зимой березовый сок пошел рано. 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 выведению 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/км<sup>2</sup>, 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).

Сок березы нужно собирать вдали от автомобильных трасс и промышленных предприятий, так как деревья могут поглощать вредные вещества и выхлопные газы. Если береза растет вблизи дорог, промышленных предприятий, на территориях выброса химических, промышленных отходов сок может содержать тяжелые металлы, ядовитые вещества.

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 (РДУ-99).

Если Вы сомневаетесь в качестве березового сока, то можете его проверить на содержание радионуклидов цезия-137 в отделении радиологических исследований лабораторного отдела УЗ «Могилевский зональный ЦГиЭ» адресу: г.Могилев, улица Лазаренко, 66, телефон для справок 8-0222 625600. Радиометрические исследования для населения проводятся на бесплатной основе.

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