

Весна идет — сок пошел: что нужно знать о березовом соке, чтобы не навредить здоровью



С первыми теплыми днями многие из нас вспоминают о традиционном весеннем напитке — березовом соке. Для многих это не просто традиция, а возможность прикоснуться к природе и запастись свежим напитком. Березовый сок представляет собой жидкость, которая под действием корневого давления поднимается по стволу дерева. В его составе — вода, природные сахара, калий, кальций, магний и органические кислоты. Однако, чтобы употребление сока не навредило здоровью, необходимо знать, где и когда его собирать.

Главная опасность: где нельзя собирать сок

Не берите сок с деревьев, растущих вдоль оживленных трасс, на промышленных окраинах или во дворах многоэтажек. Такие деревья работают как фильтры: они втягивают из почвы и воздуха все вредные выбросы. И весь этот "коктейль" из тяжелых металлов попадает прямо в вашу банку.

Безопасное место — только чистый лес, удаленный от дорог и заводов. Лучше всего заранее съездить в лесничество, где вам подскажут, где можно законно собирать сок, чтобы не нарваться на штраф.

Пить или не пить? Кому сок можно, а кому нельзя

Многие считают, что березовый сок полезен абсолютно всем. На самом деле, у него есть и обратная сторона.

Полезьа: В соке есть витамины группы В, калий, магний и природные сахара. Он помогает проснуться после зимы, бодрит и выводит лишнюю жидкость.

Вред и противопоказания: если у вас аллергия на пыльцу березы (весенний насморк), от сока лучше отказаться — реакция может быть сильной. Тем, у кого гастрит с повышенной кислотностью или язва, сок тоже противопоказан из-за содержания кислот. А людям с камнями в почках мочегонный эффект может сыграть злую шутку: камень сдвинется и вызовет сильную боль.

Как пить и хранить, чтобы не отравиться

Свежий сок — продукт нежный. Если оставить его в тепле, через несколько часов он начнет бродить.

Срок годности: в холодильнике сок хранится всего 3–4 дня. Лучше



выпить его свежим. Сок можно заморозить (до 12 месяцев), законсервировать с сахаром и лимоном.

Березовый сок — ценный природный напиток, польза которого напрямую зависит от экологической чистоты места сбора и соблюдения гигиены. Чтобы избежать риска для здоровья (особенно радиоактивного загрязнения), необходимо добывать его только в разрешенных зонах. При правильном сборе, хранении и переработке этот сезонный дар природы станет не только вкусным, но и безопасным источником витаминов.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста санитарно-эпидемиологического отдела Радиевская О.Ю.