

В Україні розпочався сезон полуниці, вишні, черешні. А чи знаєте Ви, як впливає ця смакота на Ваше здоров'я?

Впродовж року прилавки торгових рядів на ринках і в супермаркетах наповнені різноманітною городиною, ягодами та фруктами. Однак, «вітамінна бомба», якої так прагне наш організм, може виявитись не зовсім безпечною для здоров'я, особливо це стосується тепличних та ранніх овочів та овочів з коротким вегетативним періодом.

Однак, це не стосується полуниці, черешні та вишні - нітрати в них не нормуються (Державні гігієнічні правила і норми «Регламенти максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах» (далі Регламент). Регламент затверджено Наказом Міністерства охорони здоров'я України 13.05.2013 р. № 368 та зареєстровано в Міністерстві юстиції України 28 травня 2013 року за № 774/23303, тобто даний Регламент є обов'язковим до виконання всіма організаціями, установами, закладами, фізичними особами підприємцями та ін. незалежно від форми власності. Нітрати в полуниці, черешні, вишні не нормуються, тому немає необхідності визначати їх вміст.

В полуниці, вишні, черешні низький природній вміст нітратів (в межах 30 мг/кг), вони не обробляються доступними азотвмісними мінеральними добривами та не володіють властивістю накопичувати нітрати. При застосуванні доступних азотовмісних добрив полуниця втрачає солодкість.

Крім нітратів до забруднюючих речовин відносяться пестициди, важкі метали, мікотоксини, радіонукліди та інші, які на ринках не досліджуються. Причина полягає в тому, що визначення цих речовин потребує спеціального дороговартісного обладнання, вони потребують значного часу визначення, підготовки спеціалістів та відповідної атестації. Тому лабораторії ринків обмежуються тільки визначенням нітратів в ягодах, фруктах і овочах.

Визначення нітратів проводиться простим доступним іон-селективним методом, який не потребує дороговартісного обладнання, короткий час визначення – в межах однієї години.

Звертаємо увагу, що полуниця зайняла гідне місце в харчовій промисловості, косметології, народній медицині. Завдяки своєму складу вона проявляє протизапальними та антимікробними властивостями, має загальну оздоровчу дію на організм, допомагає нормалізувати [обмін речовин](#) і та поліпшити роботу внутрішніх органів.

Речовини, що входять до складу полуниці, наділяють її унікальними харчовими і цілющими властивостями. Ця ягода на 85% складається з води. У решту її складу входять сахариди, вітамін С, вітаміни групи В, каротин, фолієва кислота, калій, кальцій, фосфор, магній, натрій, залізо, цинк. Крім такого, полуниця містить органічні кислоти (яблучну і саліцилову), клітковину, пектини.

Полуниця має низьку калорійність. Так, в 100 г цієї ягоди міститься всього 30,7 ккал.

Полуниця - засіб для боротьби з авітамінозом. Після зимово-весняного періоду багатьом знайома проблема нестачі вітамінів. Регулярно вживаючи полуницю в сезон цієї ягоди, ви поповните організм вітаміном С, який необхідний для зміцнення імунітету. Фолієва кислота (вітамін В9), якою також багата полуниця, необхідна для профілактики серцево-судинних і шкіряних захворювань.

Вишня (як і черешня) – природне джерело корисних антиоксидантів. Крім того, в цих ягодах є наступні мінерали та вітаміни: калій, залізо, мідь, фолієва кислота, С, РР, А, Е, Н, В₁, В₂, В₆.

Цікаво: що чим північніше росте вишня, тим більше у ній вітаміну С.

Крім того, у складі вишні – багато харчових волокон, клітковини та пектину, які дуже важливі для роботи шлунково-кишкового тракту. Завдяки високому вмісту вітаміну С (10 мг на 100 грамів) вишня корисна для зміцнення судин, профілактики варикозного розширення вен, після інфаркту та інсульту. Також вишня допомагає боротися з застійними явищами в жовчному міхурі.

Ті ж самі антоціани роблять цю ягоду корисною для судин і серця. Вчені з США, з

університету Мічигану, довели, що вишня (саме вишня, а не черешня) знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань. А ще вона корисна тим, що знижує ризик закупорки судин.

У складі вишні присутній мелатонін – гормон, який відповідає за гарний сон. А найкращий спосіб отримати його - пити вишневий сік. Цікаво, що американські вчені з університету Іллінойсу довели: вишневий сік у раціоні людини покращує сон. В експерименті взяли участь 150 людей, які щоранку і щовечора пили вишневий сік. Всі вони стали краще засипати вже через 14 днів.

Цікаво: що у складі вишні є значна кількість антиоксидантів, її вважають ягодою молодості, адже саме ці компоненти нейтралізують атаку шкідливих для організму вільних радикалів, які спричиняють старіння.

Важливо вишню краще їсти після основного прийому їжі, приблизно через годину. У її складі є органічні кислоти, тому не варто вживати вишню на порожній шлунок. Рекомендована денна порція в сезон для дорослої людини – 250-300 грамів. Саме така кількість дає можливість поповнити вітамінний запас та відчутти корисні властивості вишні.

Отже насолоджуйтесь полуницею, вишнею, черешнею. Заради Вашого здоров'я не хтуйте корисними порадами!

Також повідомляємо, що ДУ «Черкаський обласний лабораторний центр МОЗ України» проводить лабораторно-інструментальні дослідження харчових продуктів, в тому числі овочів, ягід, фруктів, на визначення вмісту пестицидів, важких металів, мікотоксинів, радіонуклідів та ін. за сучасними методами визначення

Запрошуємо до співпраці!