

**Я
Г
О
Д
Ы**



**В
а
ж
н
е
й
ш
и
й**
**к
о
м
п
о
н
е
н
т**
**з
д
о
р
о
в
о
й**
**п
и
щ
и**

Словно миниатюрные сокровищницы, ягоды полны полезных веществ: витамины, макро- и микроэлементы, углеводы, биологически активные вещества. Углеводы, содержащиеся в ягодах легко усваиваются и являются отличными источниками энергии. Большое количество клетчатки, пектинов и органических кислот способствуют хорошей работе кишечника. Ягоды добросовестно выводят из организма продукты обмена, токсины, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

**Ежедневно взрослому
человеку нужно съедать
100-200 грамм ягод!**



Как употреблять?

Самыми полезными являются свежие ягоды. Один из лучших способов заготовки ягод - быстрое замораживание, при котором сохраняются основные пищевые и биологически активные вещества. А вот варенье и джемы не стоит рассматривать, как источники витаминных веществ, потому что ягоды, прошедшие термическую обработку, теряют почти все полезные вещества.

Как собирать?

- ◆ Не собирайте ягоды у дорог, вблизи заводов, фабрик, очистительных сооружений.
- ◆ Собирайте ягоды либо утром, либо вечером, после того, как спадет жара.
- ◆ Не стоит собирать ягоды сразу после дождя, так как плоды будут водянистыми.
- ◆ При сборе ягод не рекомендуется пересыпать их из одной посуды в другую – они могут помяться и испортиться.
- ◆ Проводите радиометрический контроль собранных ягод. (Лабораторные исследования на содержание радионуклидов в лесных ягодах лаборатория ГУ «Дзержинский РЦГЭ» проводит для населения бесплатно и возвращает принесенные пробы).

**Я
Г
О
Д
Ы**



**В
а
ж
н
е
й
ш
и
й**
**к
о
м
п
о
н
е
н
т**
**з
д
о
р
о
в
о
й**
**п
и
щ
и**

Словно миниатюрные сокровищницы, ягоды полны полезных веществ: витамины, макро- и микроэлементы, углеводы, биологически активные вещества. Углеводы, содержащиеся в ягодах легко усваиваются и являются отличными источниками энергии. Большое количество клетчатки, пектинов и органических кислот способствуют хорошей работе кишечника. Ягоды добросовестно выводят из организма продукты обмена, токсины, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

**Ежедневно взрослому
человеку нужно съедать
100-200 грамм ягод!**



Как употреблять?

Самыми полезными являются свежие ягоды. Один из лучших способов заготовки ягод - быстрое замораживание, при котором сохраняются основные пищевые и биологически активные вещества. А вот варенье и джемы не стоит рассматривать, как источники витаминных веществ, потому что ягоды, прошедшие термическую обработку, теряют почти все полезные вещества.

Как собирать?

- ◆ Не собирайте ягоды у дорог, вблизи заводов, фабрик, очистительных сооружений.
- ◆ Собирайте ягоды либо утром, либо вечером, после того, как спадет жара.
- ◆ Не стоит собирать ягоды сразу после дождя, так как плоды будут водянистыми.
- ◆ При сборе ягод не рекомендуется пересыпать их из одной посуды в другую – они могут помяться и испортиться.
- ◆ Проводите радиометрический контроль собранных ягод. (Лабораторные исследования на содержание радионуклидов в лесных ягодах лаборатория ГУ «Дзержинский РЦГЭ» проводит для населения бесплатно и возвращает принесенные пробы).