



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Березовый сок

Березовый сок – прекрасная альтернатива сладким напиткам. Особенно при активной физической работе, после тренировки и в жаркую погоду. Благодаря богатому витаминно-минеральному составу и полезным свойствам сок березы весьма популярен в нашей стране. В чем польза березового сока, как его правильно хранить и какие есть ограничения по употреблению?

В состав березового сока входят:

сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза) – именно они придают соку легкую сладость. Их содержание обычно составляет около 2%;

органические кислоты (яблочная и лимонная), которые придают соку кислинку;

витамины С и группы В (В6, В12);

эфирные масла, фитонциды, танины и сапонины, обладающие ароматическими и антисептическими свойствами;

калий и кальций — помогают поддерживать водно-электролитный баланс.

Небольшое количество природных сахаров и витаминов группы В может давать легкий энергетический эффект. Кроме того, органические кислоты и фитонциды помогают мягко стимулировать пищеварение. А благодаря минеральному составу сок обладает незначительным мочегонным действием.

Как правильно хранить свежий березовый сок

Здоровому взрослому человеку безопасно пить до трех стаканов свежего березового сока в день.

В условиях комнатной температуры сок сохраняет все свои свойства в течение 4–6 часов.

В холодильнике (0–4 °С) срок хранения увеличивается до 48 часов. Затем сок начинает бродить из-за активности природных дрожжей и бактерий, витамин С и ферменты разрушаются.

Чтобы продлить свежесть сока без потери пользы, нужно:

держат в стеклянной емкости,

хранить в самом холодном месте холодильника,

минимизировать контакт с воздухом (плотно закрыть крышкой).

Как сохранить сок надолго

В морозильной камере срок хранения увеличивается до 6–12 месяцев. Но нужно учитывать, что после разморозки сок становится более водянистым.

Для длительного хранения березового сока, в том числе и при промышленной заготовке, используются закатка, пастеризация, стерилизация. При этом сок теряет часть своих природных свойств, в первую очередь при нагревании и контакте с воздухом разрушается витамин С.

При нагревании и консервации уменьшается активность антиоксидантов, летучих фитонцидов. Свежий сок содержит небольшое количество природных микроорганизмов, имеющих ферментативный характер. Нагревание их полностью уничтожает.

А вот минералы — калий, магний, кальций, марганец — практически не разрушаются под воздействием высоких температур. По минеральному составу консервированный сок близок к свежему.

Минимально меняется и содержание сахаров (если сахар не добавлен при закатке).

Кому стоит пить березовый сок с осторожностью

людям с аллергией на пыльцу березы. Возможна перекрестная реакция: если есть аллергия на пыльцу, организм может реагировать и на сок;

при заболеваниях почек, если врач рекомендовал ограничивать жидкость или минералы, также нужно быть настороже — березовый сок содержит калий и другие электролиты;

людям с нарушением углеводного обмена. За счет содержания в соке природных сахаров его употребление при сахарном диабете стоит согласовывать с врачом.

Березовый сок — напиток, который можно собрать всего несколько недель в году из ствола дерева. Употреблять его лучше свежим в первую же неделю сбора, когда концентрация полезных элементов максимальна.

