***Польза березового сока***

Это не только вкусный напиток, но и целебный.

**Химический состав берёзового сока**

В 100 граммах березового сока содержится:

* + [Углеводы](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D1%83%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B) - 1-3 г
  + [Калий](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-kaliy-279) – 27.3 мг
  + [Натрий](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-natriy_na-343) - 1.6 мг
  + [Кальций](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-kalciy_krepkiy_oreshek-294) - 1.3 мг
  + [Магний](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-magniy_mg-342) – 0.6 мг
  + [Алюминий](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-aluminiy_al-348) - 0.1-0.2 мг
  + [Марганец](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-marganec_mn-360) – 0.1 мг
  + [Железо](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-jelezo_fe-353) - 25 мкг
  + [Кремний](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-kremniy_si-357) - 10 мкг
  + Титан - 8 мкг
  + [Медь](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-med_cu-361) - 2 мкг
  + [Никель](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-nikel_ni-364) - 1 мкг

витамины — B6, B12,

- более 10 [органических кислот](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%8B)

много ароматических и дубильных веществ.

Применяется для профилактики и лечения многих болезней , в косметологии.

**Когда собирать сок?**

В период от набухания до распускания первых листочков (март- апрель, 10-15 дней)

**Как собирать березовый сок правильно: 6 важных основ**

* Одно из первых и главных правил сборщика березового сока — использование молодых берез запрещено! Зачастую такое вмешательство для растущего дерева просто губительно.
* При сборе березового сока не используйте такой инструмент, как топор. Он также оставляет губительные для дерева «раны». Идеальный вариант — дрель. Притом сверло должно быть приблизительно пять-десять миллиметров. Такое вмешательство не оставит на дереве практически никаких следов.
* Многие совершают ошибку, делая чрезмерно глубокие дырки. Это совсем не обязательно. Особенно, если знать, что движение сока проходит в поверхностных слоях, которые располагаются между древесиной и корой.
* Если хотите, чтобы процесс сбора получился максимально оперативным, то следите за временем. Лучше всего идти в лес с двенадцати до восемнадцати часов.
* Еще одно важное правило, которое поможет сохранить дерево. С одной березы ни в коем случае не стоит сливать весь напиток! Намного полезнее будет для леса, если вы обойдете от пяти до десяти разных деревьев, собрав сок с каждого. Так вы не погубите ни одно дерево.
* В конце процесса сбора очень правильным будет отблагодарить дерево. «Рана» заживет намного быстрее, если в отверстие вы ставите небольшую деревянную пробку.
* **Еще советы:**   
  1. При выборе лучше отдавать предпочтение более крупной березе.   
  2. Тару для сбора лучше ставить на северной стороне дерева, чтобы сок под солнечными лучами не начал бродить.   
  3. Не старайтесь "доить" березу до последнего. Лучше собирать сок с нескольких берез.   
  4. Не собирайте сок с березы, возле которой находится муравейник - иначе будут покушения.

Запрещается сбор березового сока:

-в населенных пунктах;

- в местах массового отдыха населения;

-в пределах полос отвода железных и автомобильных дорог, иных транспортных коммуникаций

- на территории курортов и организаций здравоохранения, в границах округов санитарной охраны курортов;

- в границах зон охраны недвижимых материальных историко-культурных ценностей;

Есть 4 правила обращения с соком:

1. Сок следует употребить или переработать в течение суток, пока он свежий и чистый.

2. Нельзя смешивать свежий и постоявший сок.

3. Хранить сок следует при максимально возможной низкой температуре, близко к точке замерзания.

4. Сок следует держать чистым и удалять загрязнения как можно быстрее.

***Плачут березы весной,***

***Воспеты их слёзы поэтами.***

***Их слёзы прозрачны, чисты,***

***Такие же, как и мечты,***

***И, сладкие, может, поэтому.***

**О берёзовом соке-**

**или защитим берёзу**

