



За якістю майбутнє!

№7(36) 25 липня 2016р.

www.krivbasscenter.dp.ua

Тече вода бистрая...

стор. 1-2

І кожна стіна - міцна стіна

стор. 3

Ліки з грядки

стор. 4

ЗВЕРТАЄМО УВАГУ ВИРОБНИКІВ: Нові державні гігієнічні правила і норми для харчових продуктів

З метою гармонізації українського законодавства з Регламентом Європейського Союзу від 19 грудня 2006 року № 1881/2006 про встановлення максимального рівня вмісту певних забруднюючих речовин у харчових продуктах наказом Міністерства охорони здоров'я 13.05.2013 № 368 в Україні затверджені Державні гігієнічні правила і норми "Регламент максимальних рівнів окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах"(далі - Регламент). Таким чином, з 14 червня 2016 року Регламент набрав чинності. Новий документ

встановлює максимальні рівні окремих забруднюючих речовин у харчових продуктах: нітратів, мікотоксинів (охратоксин А, патулін, ін.), металів, діоксинів, меламіну та інших не дуже корисних речовин. Застосовується для всіх операторів ринку, які виробляють харчові продукти, що зазначені у додатку. А це і свіжі овочі та фрукти, і дитяче харчування, і цукерки, і олія, і кава, і ще багато інших продуктів.

Із набранням чинності Регламенту втрачає чинність додаток № 2 до Державних санітарних правил і норм захисту продовольчої сировини та продуктів харчування від забруднення нітросамінами, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 01 липня 1999 року № 30; вважаються такими, що не застосовуються на території України, деякі пункти "Медико-біологічних вимог і санітарних норм якості продовольственного сырьа и пищевых продуктов", затверджених заступником Міністра охорони здоров'я СРСР 01 серпня 1989 року N 5061-89, відповідно до додатку до Регламенту.

Звертаємо увагу, що харчові продукти, які не відповідають вимогам Регламенту, і виготовлені та/або введені в обіг не пізніше ніж через 12 місяців з дня набрання ним чинності, залишаються в обігу на ринку України до закінчення строку їх придатності.

ЗМІНЕНО ДАТУ ЧИННОСТІ НАЦІОНАЛЬНИХ СТАНДАРТИВ НА МОРОЗИВО

Згідно з наказом ДП "Український науково-дослідний і навчальний центр проблем стандартизації, сертифікації та якості" від 10 травня 2016 року №129 з 01 липня 2016 року мали набрати чинності зміни до національних нормативних документів України, а саме зміна № 2 до ДСТУ 4733:2007 Морозиво молочне, вершкове, пломбір. Загальні технічні умови; зміна № 2 до ДСТУ 4734:2007 Морозиво плодово-ягідне, ароматичне, щербет, лід. Загальні технічні умови; зміна № 2 до ДСТУ 4735:2007 Морозиво з комбінованим складом сировини. Загальні технічні умови. Але на прохання виробників введення в дію нових змін було призупинено національним органом стандартизації наказом від 07 червня 2016 року №156 «Про продовження терміну чинності змін до національних стандартів». Таким чином, дата чинності змін до національних стандартів переноситься з 01.07.2016 року на 01.07.2017 року. З метою недопущення виробничих втрат суб'єктам господарювання дозволяється до 01 липня 2017 року використовувати пакувальні матеріали та етикетки, замовлення яких здійснено до 01 липня 2016 року.



Кабінетом Міністрів України видано Постанову від 24 червня 2016 р. № 383 «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 14 травня 2008 р. № 446», якою приведено у відповідність до законодавства положення нормативно-правового акта про митне оформлення товарів.

Постановою передбачено назву "Єдиний реєстр сертифікованої в Україні продукції" замінити на - "Реєстр державної системи сертифікації". На сьогодні випуск для вільного обігу на митній території України контрольованих товарів здійснюється за наявності в Єдиній автоматизованій інформаційній системі органів фіскальної служби України інформації про те, що назва, тип, вид, марка та виробник товарів (незалежно від їх власника або одержувача) включені до Єдиного реєстру сертифікованої в Україні продукції.

Водночас, відповідно до Декрету Кабінету Міністрів України від 10 травня 1993 року № 46-93 "Про стандартизацію і сертифікацію" органи доходів і зборів здійснюють митне оформлення імпортованих товарів, які підлягають обов'язковій сертифікації, на підставі інформації, включеної до Реєстру державної системи сертифікації. Саме тому виникла необхідність приведення назви реєстру у відповідність до законодавства.

У природних умовах хімічний склад води регулюється природними процесами. Підтримується рівновага між надходженням хімічних речовин у воду та виведенням із неї. Однак діяльність людини обумовлює потрапляння в гідросферу величезної кількості стічних вод, що містять відходи промисловості і сільськогосподарського виробництва, комунально-побутові стоки, що в кінцевому рахунку погіршує якість води.

Що ж таке стічні води? Отже, стічна вода – це вода, яка утворюється після використання для господарсько-побутових та промислових потреб, а також атмосферні осадки, які стікають з території населених пунктів, промислових підприємств під час випадання дощу і танення снігу. Стічна вода повинна бути видалена від місця її утворення по трубах, в основному самопливом.

Бувають ці води 3-х груп: побутові, або господарсько-фекальні (господарські – поступають з раковин, мийок, умивальників, ванн, пралень, душових тощо; фекальні – поступають з туалетів); виробничі (утворюються в результаті використання води в промислових процесах підприємств, де їх використовують для охолодження машин і печей, оброблення металу, малювання тканин тощо); атмосферні (утворюються в результаті змивання пилу, сміття тощо дощем або снігом, що тане з поверхні території міста або промислового підприємства).

«Про якість саме питної води ми неодноразово писали, - говорить начальник ВЛ «Прод-Лег-Тест» Н.В. Кулько. Якість води оцінюється комплексом різноманітних показників серед яких кольоровість, запах і смак, жорсткість і лужність, вміст заліза, марганцю та деяких інших елементів. Водні об'єкти вважаються забрудненими, якщо склад або стан їх вод змінені в результаті діяльності людини до такого ступеня, що вони стали непридатними для цілей, яким вони служили до початку їх використання людиною. Речовиною, що забруднює воду, є кожне з'єднання, що викликає порушення норм якості води. У далекому минулому забруднених стічних вод було порівняно мало, вони мали переважно комунально-побутове походження. Такі води багаторазово розбавлялися великою кількістю чистої води річок, а процеси самоочищення звільняли води від забруднюючих речовин. На сьогодні становище змінилося, кількість стічних вод збільшилася в багато разів, склад забруднюючих речовин теж змінився, що призвело до масового інтенсивного забруднення водойм і водотоків. Якість природних вод погіршилася настільки, що їх використовувати для водопостачання неможливо. Спеціалісти лабораторії перевіряють стічні води підприємств нашого регіону на наявність жирів, фосфатів, сульфатів, хлоридів, завислих речовин (речовини, які не розчиняються), а також показники БСК – біологічне споживання кисню, ХСК – хімічне споживання кисню. Високий показник БСК і ХСК означає, що у стоках багато органічних сполук, жирів, альдегідів, а це потребує додаткової доочистки стічних вод».

Господарські та побутові стічні води можуть містити мінеральні забруднення (пісок, глина, різні шлаки, розчини мінеральних солей, кислот та лугів); органічні забруднення рослинного та тваринного походження (залишки овочів, фруктів, рослинні масла, виділення людей та тварин, органічні кислоти тощо); бактеріальні забруднення - живі мікроорганізми (грибки плісняви та дріжджів, дрібні водорості, різні бактерії).

Серед величезної маси бактерій у побутовій стічній воді є нешкідливі бактерії і хвороботворні (патогенні), зокрема збудники черевного тифу, дизентерії, холери тощо.

Що стосується промислових стічних вод, то залежно від технологічного процесу вони можуть бути органічні, мінеральні та змішані.

Крім цього, промислові стічні води можуть містити отруйні речовини (відходи гальванічних цехів тощо), а також хвороботворні бактерії (стічні води шкіряних заводів, м'ясокомбінатів тощо).

За видом забруднення промислові стічні води ділять на забруднені стічні води, що потребують очищення перед їх випуском у водойму та умовно чисті промислові стічні води, які іноді використовують повторно, або спускають у водойми без очищення (води від охолодження промислових агрегатів, отримані в результаті конденсації тощо).

Атмосферні стічні води, як правило скидають у водойму без очищення. Склад стічних вод вивчають з метою правильно визначити: спосіб їх очищення; можливість утилізації цінних речовин, які містяться в стічній воді (жири, добрива, дорогоцінні метали тощо); можливість повторного використання; необхідний матеріал труб та каналів, по яких буде відводитись стічна вода і намітити заходи захисту від хімічного впливу на них стічної води.

КП «Кривбасводоканал» єдине підприємство у нашому місті, яке і контролює і чистить стічні води. Використана вода з санітарно-технічних приладів по системі самопливних підземних трубопроводів збирається на каналізаційних насосних станціях, яких у нашому місті аж 115. Велика кількість насосних станцій пов'язана з розміщенням промислового комплексу, для трудящих зводилися власні робочі селища з локальною системою каналізації. З часом ці каналізаційні системи були об'єднані в централізовану систему з перекачуванням стоків на міські очисні споруди. У таких умовах виникла складна багатоступенева схема транспортування стоків. Так, наприклад, щоб доставити стоки житлового масиву «Макулан» на Центральну станцію аерації, яка розташована за межами міста в напрямку м. Дніпро, необхідно перекачати їх шість раз насосними станціями. Усі каналізаційні насосні станції, розкидані на величезній території Кривого Рогу та по напірним колекторам перекачують стоки на очисні споруди.

Для очищення стічних вод передбачається комплекс споруд, в яких по ходу руху стічна вода поступово очищується. Спочатку від багатогабаритного сміття через ґрати, а потім від дрібніших забруднень, через пісковловлювачі, які призначені для видалення піску із стічних вод. З пісколовок стоки надходять в первинні відстійники для видалення зважених часток, далі в аеротенки, де за допомогою активного мулу та стисненого повітря окислюються щоб після механічного очищення не залишились органічні забруднення. Після аеротенків стоки потрапляють у вторинні відстійники, де відбувається відстоювання і видалення залишків активного мулу. Очищення стічної води закінчується знезараженням, яке здійснюється за допомогою ультрафіолетового опромінення і рідкого хлору. І вже після всіх стадій очищення вода надходить у відкриті природні водойми.

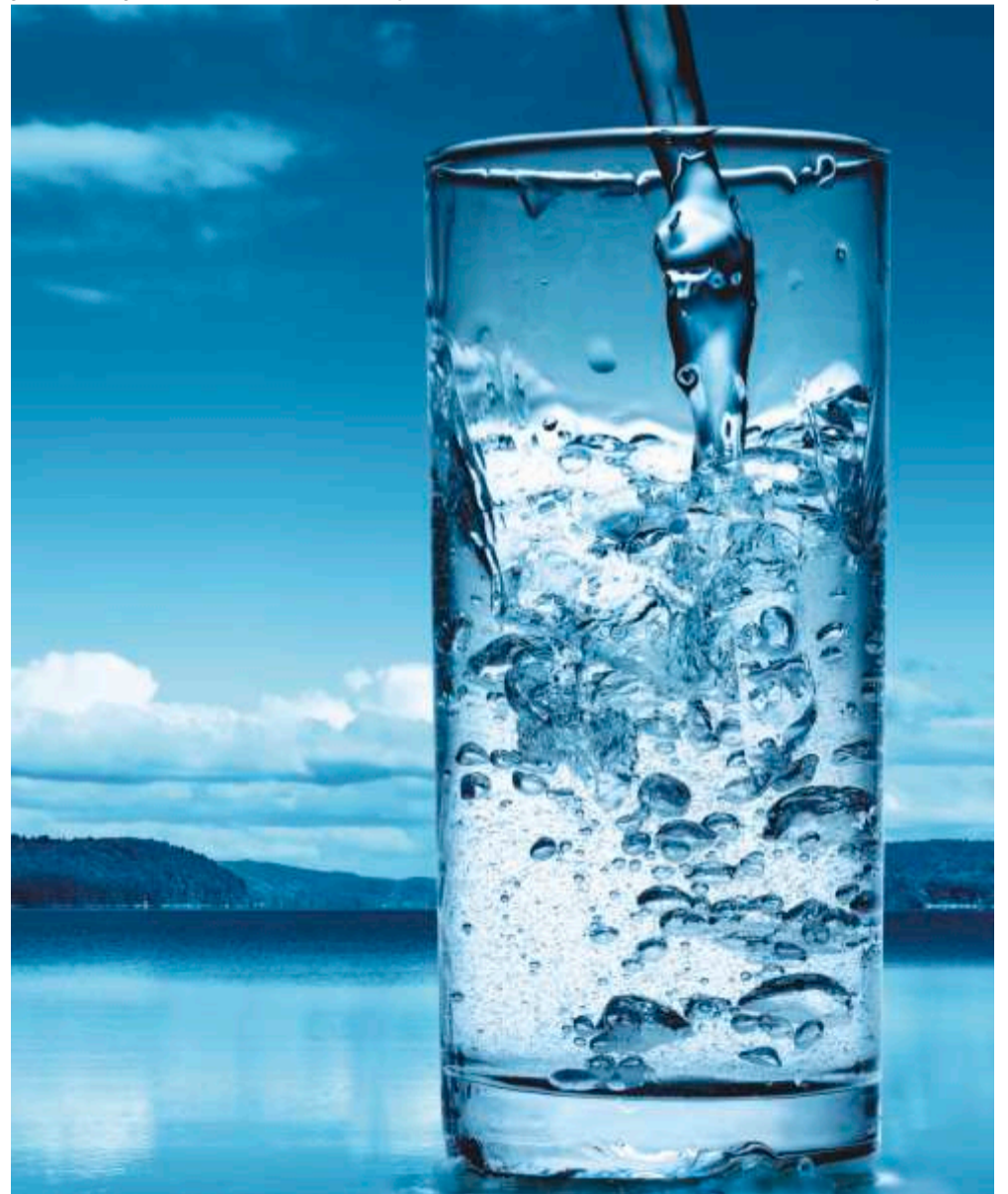
Вода проходить складний і довгий шлях очищення, щоб ми відкривши кран, набрали чистої води. На папері опис цього процесу займає всього лише декілька рядків, ніби все не так складно і страшно, і проблеми питної води на Землі перебільшені. Але... Стічні води підприємств різних галузей виробництва

відрізняються за характером і концентрацією забруднень, від яких відстоюванням не очистиш. Наприклад, стічні води котельні і ТЕС містять пом'якшувачі, продукти корозії, плями мастил і нафти. Синтетичні поверхнево-активні речовини згубно впливають на розвиток фітопланктону. Особливо токсичними є стічні води підприємств металургії і гальванічних цехів, у яких вміст свинцю, ртуті, кадмію, нікелю, цинку, марганцю може перевищувати ГДК у 2000-5000 разів. Пестициди, котрі потрапляють у воду при хімічній обробці лісонасаджень, садів, городів, полів, негативно впливають на водні організми та людей, що споживають таку воду. Господарсько-побутові стоки призводять до біологічного забруднення води, яке може викликати інфекційні захворювання в людей (холеру, тиф, гепатит). Особливо небезпечні стічні води пунктів санітарної обробки білизни, спецодягу, стоки від лікарень, каналізаційні стоки, у яких часто містяться збудники глистових захворювань (гельмінтозів). Органічні забруднення часто призводять до зменшення вмісту розчиненого в воді кисню, наслідком чого є загибель водних організмів, фітопланктону. Надлишки азоту й фосфору у воді призводять до її цвітіння і порушення біологічної рівноваги водойм. Радіоактивні речовини, потрапляючи до води, викликають її іонізацію, що несприятливо відбивається на розвитку живих організмів. Крім того, планктон і риби здатні накопичувати в тілі велику кількість радіоактивних ізотопів (ефект кумуляції). Споживання такої риби також небезпечно для здоров'я людей. Для запобігання негативного впливу забруднених стічних вод на водойми і здоров'я людей існують вимоги до умов спуску стічних вод. Згідно з "Правилами охорони поверхневих вод від забруднення стічними водами" (Постанова Кабінету Міністрів України від 25 березня 1999 р. N 465) забороняється допускати у водні об'єкти витоки з нафто- і продуктопроводів, нафтопромислів, а також скиди неочищених стічних і баластних вод та інших речовин з плавзасобів водного транспорту. Забороняється скидати стічні води у водойми, оголошені заповідними.

Умови спуску стічних вод у водні об'єкти визначаються з урахуванням ступеня можливого змішування і розбавлення стічних вод водою об'єкта на шляху від місця випуску стічних вод до контрольного створу найближчих пунктів господарсько-питтєвого, культурно-побутового і рибогосподарського водокористування. Місце випуску стічних вод повинно бути розміщене нижче за течією ріки від меж конкретного населеного пункту і всіх місць його водокористування з урахуванням можливості зворотної течії при нагінних вітрах. У системі відведення стічних вод повинні бути передбачені пристосування для відбору проб і обліку обсягів скиду. За необхідності повинні бути забезпечені відповідні автоматизовані пристрої для постійного контролю за витратами, складом і властивостями стічних вод.

Основний спосіб захисту водойм від забруднення їх стічними водами - будівництво очисних споруд. Різноманітність забруднювальних хімічних сполук обумовлює необхідність застосування різноманітних методів і споруд для очищення стічних вод (ці методи можна об'єднати в такі групи: механічні, фізичні, фізико-механічні, хімічні, фізико-хімічні, біологічні, комплексні). Проте найрадикальнішим вирішенням проблеми попередження забруднення водойм стічними водами вважається створення безвідходних технологічних процесів. Під терміном "безвідходна технологія" розуміють комплекс заходів, який скорочує до мінімуму кількість шкідливих викидів.

«Регламентування державними стандартами гранично допустимих значень (ГДК) показників забруднення води є одним з найважливіших водоохоронних заходів, - зауважує Кулько Н.В. Це можливе лише за наявності налагодженого контролю за якістю води, тобто перевірки відповідності показників якості води встановленим нормам і вимогам. Але кожен з нас повинен задуматися, що ми залишимо прийдешнім поколінням, яку воду, яку екологію, які умови існування. Чи достатньо зробили ми сьогодні для безпечного завтра».



Навряд чи хтось візьметься сперечатися про те, що цегла є геніальним винаходом людини і найкращим матеріалом для будівництва. Вона міцна, довговічна і може надійно захистити споруду від будь-яких несприятливих впливів навколишнього середовища. Про цей будівельний матеріал відомо багато чого, однак є факти, що заслуговують особливої уваги. І сьогодні мова йтиме про керамічну цеглу.

Вперше використовувати цеглу люди стали більше 6-ти тисяч років тому. Виготовляли її, звичайно ж, вручну. Активна механізація виробничого процесу в цій галузі датується лише серединою позаминулого століття.

давніх часів і до цих пір цегла ручного виготовлення вважалася і вважається найбільш якісною, тому коштує вона значно дорожче. Однак і найдешевша цегла також виробляється вручну. Вся справа — в якості сировини і дотриманні правильної технології її виготовлення.

Вперше обпалювати цеглу почали в Давньому Єгипті. Згадка про цю подію зустрічається в джерелах, яким близько 5000 років. Спонукала єгиптян удосконалити виробництво цегли низька якість використовуваного в ті часи серцевого матеріалу. У давнину одному формувальнику з підмайстрами було під силу виготовити за добу близько 5-ти тисяч цеглин! Помічено, що знайти дві абсолютно однакові цеглини ручного виробництва неможливо.

Цегла має високу здатність поглинати вологу (до 15 % і вище). Проте правильно обпалена цегла, сформована вручну, має підвищену морозостійкість і може прослужити сотні років. Про це свідчать численні пам'ятники архітектури минулих століть, що збереглися до наших днів у хорошому стані.

До цього часу більша частина цегли в світі виробляється вручну. В основному її виготовляють у країнах, що розвиваються. Більшість же європейських виробників під брендом «ручна формовка» випускають цеглу, виготовлену за допомогою механізмів, що імітують ручну працю.

У справжній цеглі, сформованій вручну, відсутні наскрізні отвори (перфорація). Це істотно покращує її теплоізоляційні властивості і підвищує морозостійкість. Адже найбільш важливий показник якості цегли — її здатність забезпечити будівлі енергозбереження, саме тому в сучасному виробництві віддається перевага матеріалам з невисоким рівнем теплопровідності, таким, як наприклад, порізована кераміка, яка дає споруді хорошу шумо- і теплоізоляцію, а також міцність і довговічність. До того ж, це екологічно чистий продукт.

Ті, хто звик економити, для будівництва стін застосовують частіше пустотілу цеглу. Причина цього — економічна та технологічна недоцільність використання повнотілої цегли. Пустотіла цегла дешевша і "тепліша". Обсяг прорізів у ній може досягати до 50 %. Чим вузчі прорізи, тим менше вірогідності закупорювання їх під час кладки та порушення теплоізоляційних властивостей. Порожнини у виробках можуть розташовуватись як вертикально, так і горизонтально. Вся цегла, за винятком призначеної для мурування фундаментів, може виготовлятися порожнистою. Але міцності для кладки несучих конструкцій у пустотілої цегли все ж таки недостатньо. А ось повнотілу цеглу слід використовувати там де потрібна міцність - фундаменти, цоколи, колони, стовпи, сходи. Спеціальні види керамічної повнотілої цегли застосовуються і для кладки печей, димоходів, камінів.

Різними можуть бути і розміри цеглин, зокрема розрізняють цеглу одинарну (250мм x 120мм x 65мм), потовщену або "півторацху" (250мм x 120мм x 88мм). Так звана "подвійна цегла" визначається ДСТУ як стандартний камінь керамічний розмірами 250мм x 120мм x 138мм. Яка буде краща — залежить від особливостей конструкцій, які муруються.

Ще одним вирішальним фактором у якості спорудженої будівлі буде морозостійкість цегли, тобто здатність витримувати почергове заморожування і відтавання у водонасиченому стані. Морозостійкість вимірюється у циклах (позначається у документах «F»). Для будівництва у наших кліматичних умовах необхідно використовувати цеглу, яка пройшла щонайменше 25 циклів заморожування-розморожування, а ще краще 35-50. Тому не варто спокушатись на дешеву цеглу з морозостійкістю 15, оскільки вона розрахована на інші кліматичні умови і після суворішої зими може розчарувати Вас своєю крихкістю.

Наступною надзвичайно важливою характеристикою цегли є її марка, яка визначається надрізною міцністю. Вона позначається літерою "М" з відповідною цифрою, яка вказує яке навантаження на 1 кв.см. може витримати цегла. Для прикладу, марка М100 означає, що цегла витримує навантаження 100 кг на 1 кв. см. Залежно від меж міцності цеглу виготовляють таких марок: 75, 100, 125, 150, 175, 200, 250, 300. А цеглу з горизонтально розташованими пустотами марок 35, 50, 75, 100. Якщо після падіння на тверду поверхню з висоти півтора метра цегла розсипається на шматки, то якість її відповідна. Цегла низьких марок (до М75) від удару розбивається на щепини, марки М100 — на дрібні шматки, понад 100 —

іскрить від ударів молотком і відколюється дрібними шматками.

Якщо цегла призначається для облицювання будинку, то найкраще купувати її з однієї партії, оскільки відтінок даного будматеріалу з різних партій може істотно відрізнитися. Ви вже, мабуть, звернули увагу, цегла буває ще й двох видів: рядова- позначається літерою Р та використовується для мурування зовнішніх і внутрішніх стін, інших елементів будинків і споруд, для виготовлення стінових панелей і блоків, а також для мурування фундаментів; лицьова- позначається літерою Л - для мурування й одночасного облицювання стін та інших елементів будинків і споруд. Її поверхня може бути гладкою, рифленою або фактурною, природного кольору або пофарбована шляхом введення у сировинні матеріали домішок.

Для економічної та практичної людини не зайвим буде знати, що купувати цеглу слід у теплу пору року, краще навесні. Саме з настанням тепла хтось планує будівництво, другі затівають ремонт, треті хочуть облаштувати клумбу на подвір'ї. І в кожному раз не обійтись без цегли. «Матеріал давно не в дефіциті, проте якість часто низька,- повідомляє нам Дрозжина Т.А., начальник випробувальної лабораторії промислової та будівельної продукції ДП «Кривбасстандартметрологія». Визначити це самому можна спробувати за кольором або пробою на удар. У нашій лабораторії ми перевіряємо міцність цегли на стиск, на згин, водопоглинання, морозостійкість, щільність та точність геометричних розмірів. Замовити випробування матеріалу який ви придбали і якість якого у вас викликає сумніви, значно дешевше, ніж потім переробляти чи ремонтувати зроблене з неякісного».

Наші поради на що ще варто звернути увагу при купівлі цегли окрім міцності та циклів. Цеглина повинна мати правильну прямокутну форму, поверхня граней має бути плоскою, ребра — прямолінійними, допускається випуск цегли з закругленими вертикальними ребрами з радіусом закруглення не більше 15мм. Тріщини на лицьовій поверхні лицьових виробів, а також тріщини і розшарування фактурного шару з основною масою цегли не допускаються. Візьміть цеглину в руки — її маса у висушеному стані має бути не більше 4,3 кг. Все, що істотно більше — недопалене, істотно менше — перепалене. Колір цегли здебільшого залежить від складу глини, неоднорідна консистенція якої, в свою чергу, впливає на міцність цегли. Більшість глин після випалу мають класичний червонуватий (цегляний) колір. Рідше зустрічається глина з якої виходять жовті, абрикосові або білі вироби. Нормально обпалена цегла, тобто з дотриманням технологічних норм, має рівномірний червоний колір — це твердий матеріал, який слабо вбирає вологу. При ударі звук чистий і дзвінкий. Блідо-рожевий чи гірчично-коричневий — це характерний колір неякісної, неміцної недопаленої цегли, яка при ударі видає глухий звук, до того ж сильно вбирає вологу. У неї низька морозостійкість і вона може розкришуватись від впливом атмосферної вологи. Тому її використовують лише там, де вона не піддаватиметься дії атмосферних опадів. Перепалена цегла, так званий залізняк,- темно-бурого кольору, дуже твердий матеріал зі склоподібною поверхнею, майже не вбирає воду. Він буде ефективно протистояти вогкості, не боїться морозів. Але перепалена цегла оплавляється, втрачає чіткі розміри. І хоча виробники кажуть, що якщо перепалена цеглина не порушила своєї форми, а темною у неї є тільки серцевина, то вона навпаки стає дуже міцною, однак досвід будівельників свідчить про наявність подальших проблем у роботах з такою цеглою. Також огляньте чи є у цегли значні вапняні вкраплення ("дутики"). На місці цих вкраплень згодом утворюються відколи і, як мінімум, будівля виглядатиме не дуже естетично, неначе "побита", як максимум — значна кількість цих вкраплень може сприяти подальшому розколу цегли. Для лицьової цегли наявність таких вапняних вкраплень недопустима.

Отже, пам'ятаємо, дуже важливо при купівлі цегли уважно придивлятися до матеріалу і просити у продавця сертифікат на саме цю партію цегли, щоб знати всі її технічні характеристики. Хоча і сертифікат не завжди є запорукою якісної червоної цегли. Наприклад, деякі виробники, при проведенні модернізації своїх заводів, як правило, залишають і старі цехи, які працюють і виробляють продукцію на рівні з тими, які були модернізовані, виробляючи неякісну продукцію, а марка і сертифікат у них один. Так що цеглу варто купувати тільки у перевірених постачальників або виробників. А низька ціна на цеглу іноді може означати і низьку якість.

Кожен чоловік у своєму житті повинен побудувати будинок, посадити дерево і виростити сина. До будівництва будинку, як і до будь-якої іншої справи необхідно підходити дуже серйозно. При неправильному підході ви можете витратити купу грошей, часу, сил і нервів, а в результаті можете отримати розчарування. Тож обирайте правильно.





У попередніх номерах ми Вам почали розповідати про представників ягідного розмаїття. Як і обіцяли продовжуємо екскурс, і розповімо про ягідки, які ростуть у наших краях, а, значить, є можливість і час оздоровлюватися.

Навряд чи знайдеться хоч одна людина, яка не чула б про червону смородину або порічку. Напевно, в дитинстві кожен ласував смачними джемами, соками, компотами або варенням, приготованими з цих маленьких червоних ягідок. Червона смородина практично за всіма показниками аналогічна чорній, тільки вітаміну А в ній значно більше. Тому і зараз червона смородина користується не меншою популярністю і її кущі можна зустріти на багатьох садових ділянках. Не дивлячись на те, що в дикому вигляді червона смородина росте по всій Євразії, її батьківщиною вважають Західну Європу. Саме там ягоду почали вирощувати і використовувати, причому, переважно в медичних цілях. Вживання в їжу ягід червоної смородини сприяє кращому засвоєнню тваринних білків, налагоджує перистальтику кишечника, покращує апетит і позбавляє від закрепів. Вони надають м'яку жовчогінну дію, допомагають у лікуванні ентероколітів, спастичних колітів, дерматитів і екзем. Ягоди червоної смородини мають у своєму складі унікальну речовину - оксикумарин, який найкращим чином позначається на згортанні крові. Також у них у великих кількостях присутнє залізо, що підвищує гемоглобін і сприятливо позначається на стані судин, і калій, який регулює водно - сольовий баланс і нормалізує роботу серця. Такі властивості червоної смородини роблять її прекрасним засобом профілактики остеопорозу, серцево - судинних захворювань, а також залізодефіцитної анемії. Крім цього користь червоної смородини полягає в її знеболюючій, кровоспинній і протипухлинній дії. Пектини, що містяться в ній уповільнюють розвиток новоутворень, попереджають виникнення запальних процесів і виводять шкідливі речовини з організму. Ця ягода зміцнює імунітет, має потогінний і жарознижуючий ефект, перешкоджає облісінню і попереджає епілептичні напади і крововиливи.

Сік або морс із червоної смородини застосовується при блювоті і нудоті, він добре бореться з токсикозом у вагітних. Його регулярно вживання дозволяє нормалізувати рівень гемоглобіну, позбутися від хронічних закрепів і очистити організм від токсинів і сечокислих солей. Настій з листя червоної смородини використовують як бактерицидний і сечогінний засіб. Допомагає в боротьбі з циститами і нирковими патологіями. Вживається при виразці шлунка, гіперацидному гастриті і гіповітамінозах. У деяких країнах листя червоної смородини застосовують як протиревматичний засіб, з їх допомогою лікують діабет і подагру, а також нормалізують метаболізм.

Чи може нашкодити червона смородина? Великою перевагою червоної смородини є те, що її без побоювання можна їсти навіть алергікам, однак при деяких захворюваннях від вживання ягід все ж краще утриматися. До таких хвороб відносяться гемофілія, погане згортання крові, виразка, гепатит, а також гастрити, що загострилися.

Знайомимся далі. Користь огірків - ось що змушує людей вирощувати ці чудові ягоди на своїх городах. Багатьом здається, що огірок складається тільки з води і все. Ні, насправді це не так. Огірок складається на 95% з води, а решта займає клітковина і різні корисні речовини - вітаміни, мінерали, солі.

Цінність води в огірку просто величезна, вона є адсорбентом, володіючи можливістю детоксикації всього організму. Огірки корисно їсти при харчових отруєннях, тому що в них міститься дуже багато води насиченої калієм. Як відомо калій має здатність виводити всю зайву воду з організму людини - саме це потрібно отруєному організму, звільнитися від шкідливих речовин, що потрапили в нього.

Корисні властивості огірків особливо важливі для тих людей, що худнуть, тому що вживаючи цей зелений овоч (нам так звичніше його називати), ми займаємо великий простір у шлунку, тим самим тамуючи голод. Але ми - то знаємо, що в основному огірок складається з води, яка і допомагає очищати травний тракт. Зрозуміло, що тут мова йде про користь тільки свіжих огірків, оскільки в малосольних огірках уже міститься натрій, який нейтралізує дію калію, тим самим затримуючи воду в організмі. Відомо, що вживання огірків розвантажує роботу підшлункової

залози. Це відбувається тому, що огірок легко засвоюється в травному тракті, без допомоги підшлункової залози.

А як же решта 5% корисних речовин? Про них по порядку. Вже було сказано, що в огірку міститься калій, який виводить з організму воду, але це не єдина його особливість, він так само знижує кров'яний тиск, знімає набряки, допомагає при серцевій аритмії.

Огірки корисні ще й тим, що йод, що міститься в них, засвоюється майже на 100% і допомагає попередити захворювання щитовидної залози. Крім йоду в цьому овочі міститься фосфор, залізо, магній, кремній, хлор, каротин та пантотенова кислота. З овочів, за вмістом вітамінів групи В, огірок займає одну з лідируючих позицій. Також у ньому міститься аскорбінова кислота (вітамін С), але зі збільшенням розміру огірка, вона поступово зникає, тому її вміст більший у маленьких огірках, ніж у великих. А якщо ви будете їсти м'ясо з цим овочем, то відсоток засвоєння білків з нього багаторазово зростає. Поліпшення обмінних процесів та регулювання кислотного-лужного балансу, зниження апетиту, покращення пам'яті, попередження артриту, зменшення вмісту цукру в крові - це все наш улюблений огірок. До того ж свіжий сік огірка зменшує жар і біль, маски для обличчя з огірків мають омолоджуючий ефект, попереджаючи появу зморшок, регулярне вживання огірків покращує стан нігтів та волосся. Тим, кому не дають спокою вугрі та прищі, огірок здатний допомогти в лікуванні цих проблем - ви можете з'їдати по одному огірку щодня і гарний зовнішній вигляд вам забезпечений. Широко застосовується цей овоч для приготування різних лосьйонів.

Запитання про користь і шкоду огірків звучить не вірно. Є тільки користь огірків, хоча, якщо у вас камені в жовчному міхурі, то вживати в їжу цей овоч вам треба з великою обережністю.

Цю рослину сімейства пасльонових можна зустріти практично на кожній грядці, побачити на кожному столі. Помідори були завезені в нашу країну з Південної Америки ще за часів імператриці Катерини II. За типом плоду, нагадаємо, вони вважаються ягодами. Можуть бути рожевими (такі ягоди найчастіше щільні, м'ясисті, з ніжною соковитою м'якоттю і тонкою шкіркою, у здорової людини вони не повинні викликати підвищення кислотності в шлунку), жовтими (в них міститься більше каротину), помаранчевими (вміст каротину також обумовлюється таким забарвленням) і, звичайно ж, червоного кольору. Різноманітність сортів зумовлена великою кількістю різних форм і розмірів.

Помідори консервуються (маринуються і соляться), вживаються в свіжому вигляді, використовуються для приготування кетчупів, соусів і пасти, входять до складу багатьох салатів, застосовуються для прикрашання багатьох страв, з цієї ягоди готують смачний і корисний сік, в якому також високий вміст каротину, лізину і кальцію. Найкраще впливає на організм, саме сік, зроблений у домашніх умовах, оскільки при переробці в заводських умовах знищується значна кількість корисних поживних речовин і вітамінів, додаються консерванти. Тому в сезонний період можна зайнятися домашніми заготовками, так краще збережуться корисні властивості помідорів і не зміниться калорійність. У помідорах багато клітковини, пектину, лікопіну, каротину (звідси різноманітність забарвлення плоду), вітамінів А, С, Е, групи В, вітаміну К, мікро- і макроелементів (натрію, магнію, заліза, фосфору, сірки), вони нормалізують стан нервової системи, курцям допомагають вивести токсини, що накопилися, надають антистресовий ефект, знижують ризик виникнення пухлин. Корисні властивості помідорів унікальні: завдяки вмісту в своєму складі антиоксидантів, уповільнюють процеси старіння, корисні при діабеті і вважаються важливим дієтичним продуктом, особливо вони чудові своєю низькою калорійністю. За рахунок йоду, який міститься у помідорах, нормалізується робота ендокринної системи, калій допомагає зміцнити серцево - судинну систему. Користь помідорів дозволяє їм позитивно впливати на водно - сольовий баланс в організмі, вони показані людям з виразковими захворюваннями. Ця ягода має непоганий косметичний ефект для різних типів шкіри.

Шановні чоловіки, чи знаєте ви, якою чарівною властивістю володіє помідор? виявляється, при зниженні потенції його потрібно вживати постійно в раціоні і все налагодиться.

Користь і шкода помідорів знаходяться на різних шальках терезів. Ця ягода є досить сильним алергеном. Реакції, викликані вживанням навіть невеликої їх кількості, можуть мати серйозний характер. Корисними будуть помідори в тому випадку, якщо вони вирощені в екологічно чистих районах з ґрунтом, в якому немає хімічних забруднень. Крім того, важливо, щоб при обробці стиглих або зелених плодів не використовувалися пестициди, вони небезпечні для нашого організму. Накопичення нітратів і шкідливих домішок в помідорах загрожує серйозним отруєнням. І корисні властивості помідорів зведуться нанівець. При виборі та купівлі бажано знати район їх зростання й умови обробки, адже всі ми хочемо вживати натуральні, безпечні продукти. Тому варто поцікавитися у продавця, звідки привезена ягода. Людям, які страждають захворюваннями шлунково - кишкового тракту, не рекомендується поєднувати помідори з їжею, що містить багато крохмалю, є ризик виникнення загострень.

Неможливо не згадати таку корисну лісову ягоду, як чорниця. Це справжня лісова аптечка, комора корисних речовин і вітамінів. До складу ягоди входять незамінні для повноцінної життєдіяльності людини речовини, такі як молочна, лимонна, хінна, щавлева, бурштинова і яблучна кислоти. Чорниця містить у собі мікро- і макроелементи: марганець, калій, залізо, фосфор, сірку, мідь, цинк і хром; вітамін А, С, РР і вітаміни групи В; ефірні масла, спирти і дубильні речовини. Залізо, що міститься в ягоді, повністю засвоюється організмом. Чорниця покращує зір і зміцнює сітківку ока, що дуже актуально в наше століття загальної комп'ютеризації. Має протизапальну, протипухлинну, протибактеріальну дію, зміцнює судини і знижує рівень шкідливого холестерину, оздоровлює кишечник (при цьому потрібно пам'ятати про її закріплюючу дію) та печінку і благотворно впливає на травлення в цілому, покращує пам'ять і протистоїть утворенню злоякісних пухлин, покращує стан шкіри та слизових оболонок (запальні захворювання, свербіж, лущення і т.д.), має виражений детокс-ефект, є геропротектором (сповільнює старіння), зміцнює імунітет.

Обмежень для вживання чорниці дуже мало. Насамперед це індивідуальна непереносимість. Люди, які страждають захворюваннями підшлункової залози і жовчовивідних шляхів, перед вживанням у раціон чорниці повинні неодмінно порадитися з лікарем.

Тож будьте здорові і вибирайте краще!