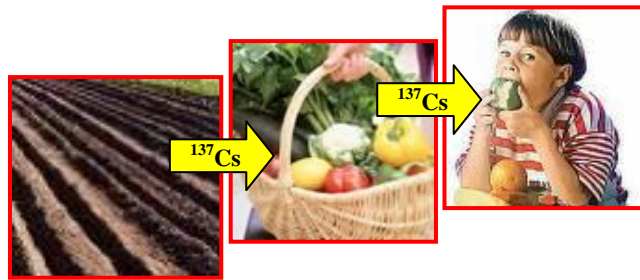




Овощи незаменимы в нашем питании

Физиологическая потребность человека в овощах (включая картофель) составляет 250 кг в год (до 800 г в день). Овощи содержат все основные питательные вещества — белки, жиры, углеводы, а также витамины и микроэлементы. Картофель очень богат крахмалом, свекла — сахаром, в капусте много витамина С, а в моркови — каротин, из которого в организме образуется витамин А. Зеленый горошек богат белками, укроп — ароматическими веществами. Овощи являются наиболее доступным, а иногда и единственным источником витаминов, поэтому они необходимы в нашем ежедневном рационе. Недостаток их, особенно зимой и ранней весной, является одной из причин снижения сопротивляемости организма к различным заболеваниям и радиации. Употребление овощей повышает устойчивость организма к воздействию радиации.

На загрязненной радионуклидами почве существует риск выращивания овощей с повышенным содержанием цезия-137.



Этого легко избежать, если знать некоторые специальные приемы возделывания овощных культур на загрязненных землях

Как вырастить овощи с минимальным содержанием радионуклидов на приусадебном или дачном участке?

Подобрать участок с плодородной супесчаной или суглинистой почвой

Загрязненные радионуклидами песчаные и торфяно-болотные почвы непригодны для возделывания овощей



Выбрать культуры и сорта с наименьшим накоплением радионуклидов

Разные сорта одних и тех же овощей могут различаться по накоплению радионуклидов в 2-3 раза

Внести органические удобрения

(навоз, компост, перегной) зеленые (укроп, петрушка, салат), тыквенные (тыква, кабачки, патиссоны), корнеплоды, лук, чеснок, томаты - **400 кг** капуста - **700 кг** огурцы - **1200 кг**

Провести известкование почвы один раз в 4-5 лет **40-50 кг доломитовой муки**

на сотку (100 м²)

Внести минеральные удобрения

фосфорные удобрения

лук, чеснок **2,0-3,0 кг** зеленые и тыквенные **2,5-3,0 кг** капуста **2,5-3,5 кг** корнеплоды, томаты **3,0-4,0 кг** огурцы **4,0-5,0 кг** суперфосфата

азотные удобрения в умеренных дозах

зеленые и тыквенные **0,7-0,8 кг** лук, чеснок **1,3-1,5 кг** капуста, огурцы **1,5-1,7 кг** корнеплоды **1,7-1,9 кг** томаты **1,9-2,2 кг** карбамида

калийные удобрения

зеленые и тыквенные **0,8-1,5 кг**, капуста, томаты **1,5-2,5 кг**, огурцы, столовые корнеплоды **2,0-3,0 кг**, лук, чеснок **2,0-3,5 кг** хлористого калия

Как разные овощи накапливают радионуклиды?

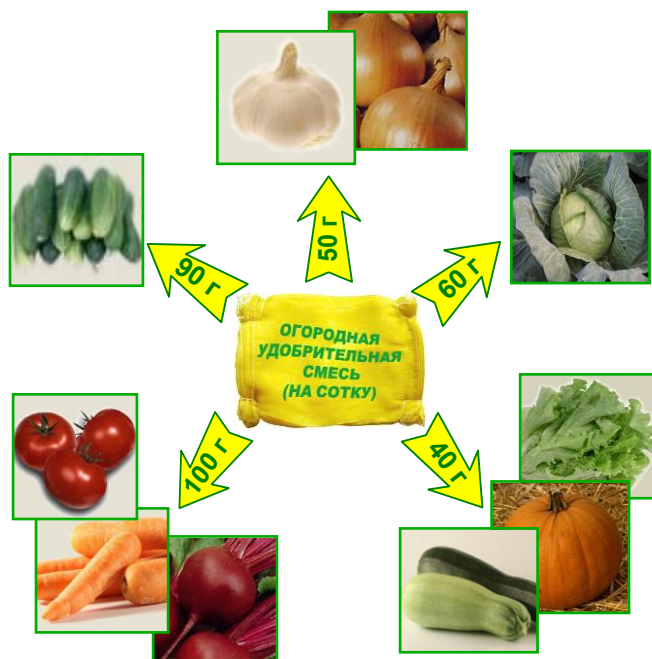


УДОБРЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ



2-3 кг суперфосфата
2-3 кг хлористого калия
1,5 кг карбамида
или 2 кг сульфата аммония
на сотку

На приусадебном участке вместо отдельных удобрений можно применять комплексное удобрение – огородная удобрительная смесь 5 % азота, 9 % фосфора, 9 % калия



Сроки и более точные дозы внесения удобрений, сорта с наименьшим накоплением радионуклидов подскажут специалисты – агрономы и радиологи, которые знают особенности каждой конкретной почвы и культуры.



Эти мероприятия позволят вам получить высокий урожай вкусных, полезных и экологически чистых овощей для вашей семьи



Разработано и издано в рамках проекта Программы развития ООН «Здоровая семья», осуществляемого в сотрудничестве с Министерством по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь и РНИУП «Институт радиологии». Проект финансируется Агентством США по международному развитию.

Памятку составили сотрудники РНИУП "Институт радиологии" (Т.В. Арастович, Г.В. Седукова, О.В. Сузько, С.А. Демидович) специально для Ярмарок здоровья, проводимых в рамках реализации проекта.

Мнения, выраженные в данном буклете, принадлежат ее авторам и не обязательно отражают позицию Агентства США по Международному развитию.

