


**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**КАК ВЫБРАТЬ ЦВЕТЫ**
**БУТОН ЦВЕТКА**

Плотный, полураскрытый

Полностью раскрытый, мягкий на ощупь

**ЛЕПЕСТКИ**

Эластичные, хорошо держат форму бутона

Увядшие, легко осыпаются

**СТЕБЕЛЬ**

Крепкий, в меру сочный, светлый срез

Сухой, слишком мягкий, темный срез

Для цветов с мягким, толстым стеблем предпочтительнее косой срез: чем толще стебель цветка, тем длиннее должен быть срез.


**ЧТОБЫ БУКЕТ ПРОСТОЯЛ ДОЛЬШЕ:**

- Не оставляйте цветы без воды надолго
- Для транспортировки используйте специальный флористический контейнер
- Защитите букет от непогоды (ветер, осадки) с помощью бумаги или пленки
- Избегайте перепада температур. Не разворачивайте букет в помещении сразу, если на улице холодно или мороз, дайте цветам постепенно согреться

**ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОСТАВИТЬ БУКЕТ В ВАЗУ:**

- Подрежьте стебли цветов так, чтобы улучшить снабжение водой, удалите нижние листья
- Растворите в воде специальное средство или щепотку сахара, чтобы цветы сохранили свежесть

 Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

# Управление Роспотребнадзора: как выбрать живые цветы

## Чтобы букет дольше оставался свежим, важно учитывать свежесть каждого цветка и правильные условия хранения

### Как выбрать самые свежие цветы

Обратите внимание на стебель, он не должен быть слишком сухим. Хорошим признаком свежести при покупке цветов, и в частности – роз, является наличие так называемой «рубашки» или «рубашечного листа». Это самые нижние, более толстые и грубые лепестки,

которые растут у цветоножки и обрамляют полураспустившийся бутон. Нередко продавцы удаляют эти лепестки, чтобы придать розе более эстетичный вид, поэтому отсутствие «рубашки» не является свидетельством «второй свежести» цветка.

Степень раскрытия бутона еще один важный показатель того, простоят букет только один день или намного дольше. Лучше всего выбирать полураскрытые

живые цветы. Полностью раскрытый бутон может быть красивым, но срок жизни такого цветка значительно меньше.

Эластичность лепестков – это один из важных признаков того, что цветок действительно свежий. Если осторожно отогнуть лепесток такого цветка, он легко вернется на место и примет прежнюю форму. У растений «не первой свежести» лепестки выглядят слабыми, вялыми, возмож-

но – слегка подсохшими, они с трудом возвращаются на место, и нередко осыпаются при любом прикосновении.

Отсутствие любых искусственных украшений на бутоне также является показателем свежести. Живые цветы прекрасны сами по себе и в большинстве случаев свежий цветок не будет украшать дополнительно без специальных пожеланий. Если вокруг бутона есть оборка из яр-

кой фольги, или другие декорации, которые вы не заказывали, скорее всего, это способ отвлечь внимание от главного в букете – его свежести.

### Как сохранить свежесть букета

Лучший способ сохранить живые цветы – не оставлять их надолго без воды и сразу после покупки поставить их в вазу.

Исключите резкие перепады температур. Если букет приобретается в холодную погоду, не спешите вносить цветы в дом – оставьте их на несколько минут в тамбуре или в прихожей, где немного прохладнее. Также позаботьтесь о том, чтобы в дороге к месту назначения цветы были надежно укрыты от ветра и возможных осадков.

Обработайте стебли перед тем, как поставить цветы в вазу. Как правило, при покупке цветов стебли подрежет продавец, но для того, чтобы букет получал необходимое количество влаги, лучше повторить эту процедуру еще раз. Для цветов с мягким, толстым стеблем предпочтительнее косой срез: чем толще стебель цветка, тем длиннее должен быть срез. Растения с жестким, древесным стеблем требуют также требуют обработки: стебель нужно обломать или обрезать, а концы расщепить ножом.

Удалите нижние листья – как подсохшие, так и свежие. Под водой они легко подвержены гниению, которое испортит все удовольствие от букета, создаст неприятный запах и станет средой для размножения гнилостных бактерий.

Для каждого цветка важны «правильные» соседи. Не стоит ставить в одну вазу: нарциссы и лилии, гвоздики и розы, ландыши и тюльпаны. Соседства красных роз, ландышей и рододендронов не выдерживает большинство растений. Зато веточка туи – отличный способ превратить любой букет в «долгожителя». Щепотка сахара поможет дальше сохранить свежесть роз, тюльпанов и гвоздик.

Аскорбиновая кислота необходима нам для бесперебойной работы иммунной системы, синтеза коллагена, стабильной работы ряда ферментов в организме. Витамин С участвует в заживлении ран, оказывает влияние на проницаемость капилляров, обладает мощным антиоксидантным действием, важен для нормального обмена веществ и работы органов пищеварительной системы. Февраль – это время, когда «аскорбинку» оптимально получать в виде отваров и напитков. Пейте соки, чаи, смузи, настойки. Для приготовления полезных и вкусных напитков используйте шиповник, облепиху, рябину, смородину. А также экспериментируйте с фруктами и ягодами, – употребляйте хурму, киви, цитрусовые. Кроме того, отличным источником витамина С являются брокколи, квашенная капуста, запеченный картофель и красный перец.

В февральском рационе большую роль играют продукты, богатые витамином А. Он также необходим для поддержания иммунитета, а еще остроты зрения, здоровья кожи, нормального состояния роговицы и слизистых оболочек. Жирорастворимый витамин участвует в антиоксидантной защите организма, синтезе гормонов и вносит свой вклад в функциональную активность различных органов и систем. В организм он поступает в виде ретинола

# Февраль – непростой месяц для нашего организма

## Какие продукты помогут справиться со всеми сюрпризами, которые подготовил нам последний месяц зимы?



и бета-каротина, а которые превращается после употребления пищи. Чтобы пополнить свои витаминные запасы, употребляйте молочные продукты, говяжью печень, яйца, рыбу, морковь, тыкву, шпинат, батат, томаты, перец, бобовые и орехи. Все эти продукты занимают

лидирующие позиции по содержанию витамина А.

В преддверии весны особенно полезно почистить свой организм, поэтому нам необходимы помощники, которые выведут токсины и продукты обмена веществ, поддержат микрофлору кишечника, обеспечат нормальную работу

органов желудочно-кишечного тракта. Все это может делать клетчатка – растительные пищевые волокна, которые организм не переваривает. В феврале их можно найти в отрубях, злаках, сушеных яблоках, изюме, кураге, брюссельской капусте, фасоли, гречке, сельдерее, зелени, авокадо и фисташках.

В конце зимы нам необходимы витамины группы В. Они участвуют в метаболических процессах и образовании энергии. Другими словами, поддерживают наш организм в рабочем состоянии каждый день. Эти витамины помогают иммунной и нервной системам, сердцу, поддерживают тонус мышц. Не менее важно их участие в углеводном, жировом и других обменных процессах. Чтобы с уровнем витаминов группы В был порядок, в рационе должны присутствовать нежирное мясо, печень, рыба, масло, крупы, зеленые овощи,

бобовые, орехи, семечки, рис, яйца, гранат.

Важными компонентами для здоровья также являются витамин Е, витамин Д, омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, минералы, микро и макроэлементы, жиры, белки и углеводы. Поэтому, чем больше вы уделяете внимание разнообразию своего ежедневного меню, тем крепче будет защитный барьер, построенный из большого количества разнообразных «киричиков» – полезных веществ. Как уже было сказано в начале, необходимо помогать организму преодолевать трудности межсезонья. Пряные напитки, специи, хрен и чеснок, обладающие сильными защитными свойствами, в этот период будут уместны к любому столу.

*Екатерина Антипова,  
эксперт Центра молекулярной  
диагностики СМД  
ЦНИИ эпидемиологии  
Роспотребнадзора*