

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32 города Южно-Сахалинска
Сахалинская область**

Школьное лесничество «Зелёный щит»

Исследовательская работа

Значение дикорастущих ягодных культур
в питании местного населения Сахалина

Автор:

Ченцов Артём Владимирович,
ученик 6 «А» класса,
член отряда школьного лесничества
"Зелёный щит"
МАОУ СОШ №32 г. Южно-Сахалинска

Руководитель:

Медейшо Анастасия Александровна
учитель начальных классов
МАОУ СОШ №32 г. Южно-Сахалинска

Южно-Сахалинск, 2026

Оглавление	
Введение	3
Глава 1	3
1.1. Обзор литературы по теме исследования	4
1.2. Дикорастущие ягодные культуры, произрастающие на территории Сахалина	5
1.3. Исторические и современные практики употребления ягод в пищу жителями Сахалина.....	7
1.4. Химический состав и пищевая ценность сахалинских ягод	8
1.5. Календарь сроков заготовок лесных ягод на Сахалине.....	9
1.6. Топ полезных сахалинских ягод, и где их найти бесплатно	10
Глава 2	12
2.1. Анкетирование среди взрослого населения и школьников Сахалинской области..	12
2.2. Рекомендации по сбору и хранению дикорастущих ягод	13
Заключение	15
Список литературы	
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

Введение

На острове Сахалин долгие зимы и короткое лето, поэтому свежие овощи и фрукты здесь дорогие и дефицитные большую часть года. Наш край богат природой и одним из важнейших её даров являются дикорастущие ягоды. Они растут повсюду: в лесах, на лугах, возле рек и озёр.

Этим летом мы с мамой отправились отдыхать в живописный Поронайский район. Уже начиная с середины июля и вплоть до самой осени, местные жители ежедневно выходили в лес, вооружившись корзинками и ведёрами, чтобы собрать щедрый дар природы — лесные ягоды. Меня заинтересовало, как правильно собирать ягоды и какая польза кроется в этих маленьких лесных сокровищах.

Актуальность темы: На Сахалине традиционно развито потребление дикорастущих ягод, которые служат источником витаминов, минералов и антиоксидантов для местного населения. Однако современный образ жизни, изменение климатических условий и урбанизация оказывают негативное воздействие на доступ населения к естественным ресурсам. Поэтому важно изучить значение дикорастущих ягодных культур в рационе сахалинцев и предложить меры по оптимизации их сбора и заготовки.

Цель исследования:

Изучение значимости дикорастущих ягодных культур в рационе питания местного населения Сахалина.

Задачи исследования:

1. Узнать виды дикорастущих ягод, произрастающих на территории Сахалина.
2. Проанализировать пользу этих ягод для организма человека.
3. Узнать, насколько часто местные жители употребляют дикорастущие ягоды в пищу.
4. Составить рекомендации по сбору, хранению и употреблению дикорастущих ягод жителям Сахалина.

Гипотеза: предполагаем, что употребление дикорастущих ягод влияет на здоровье и качество жизни местного населения.

Данная работа позволит лучше понять ценность природы родного края и повысить интерес школьников к сохранению окружающей среды и здоровому образу жизни.

Методы исследования

1. Теоретические методы (анализ литературных источников)
2. Эмпирические методы (анкетирование и интервьюирование)

Место и сроки проведения исследования: остров Сахалин, 01.07.2025-25.12.2025.

1.1. Обзор литературы по теме исследования.

Проблема изучения пищевых ресурсов диких растений является актуальной темой в научных исследованиях. В работах отечественных ученых значительное внимание уделяется изучению биологической активности и химического состава плодов дикорастущих ягодных культур.

Биохимический состав и пищевая ценность дикорастущих ягод исследовал Н.А. Колосков (2018). По данным А.Н. Воронина (2019), брусника и морошка обладают высоким содержанием калия, магния и железа, важных для нормального функционирования нервной системы и кроветворения. Е.В. Куликова (2020) подчеркивает, что черника обладает высокими антиоксидантными свойствами благодаря содержанию полифенолов, защищающих организм от окислительного стресса.

Исследования показывают, что народы Дальнего Востока издавна использовали дикорастущие ягоды в лечебных целях. Например, голубику применяли для лечения глазных болезней, бруснику — для профилактики простудных заболеваний, а шиповник — для укрепления иммунитета. Такие традиционные практики отражены в работе Т.И. Семеновича¹ (2017).

Современные исследования подтверждают значимость дикорастущих ягод в питании современного человека. О.А. Иванова (2021) указывает на высокую популярность замороженных ягод, позволяющих сохранять полезные вещества круглый год. Это особенно важно для регионов с длительным зимним периодом, таких как Сахалин.

Анализ научной литературы показывает, что дикорастущие ягоды играют важную роль в обеспечении витаминами и микроэлементами, необходимыми для здоровья человека². Особое внимание уделено традиционному опыту народов Сибири и Дальнего Востока, использующих природные ресурсы для поддержания своего здоровья. Однако остается

¹ Лекарственные и пищевые растения Дальнего Востока: учебное пособие для самостоятельного изучения дисциплины для обучающихся направлений подготовки 35.03.01 Лесное дело ФГБОУ ВО Приморская ГСХА / ФГБОУ ВО Приморская ГСХА. Изд. 2-е, доп. и перераб.; сост. В.Ю. Минхайдаров. – Уссурийск, 2019. - 366 с.

² Т. Иванова, Л. Путинцева. Лесная кладовая. — Тула : Приок. кн. изд-во, 1993. — 350 с.

актуальным вопросом сохранения популяций дикорастущих ягодных культур, требующий комплексного подхода и дальнейших исследований.

Изученность проблемы значимости дикорастущих ягодных культур в питании населения Сахалина является ограниченной и требует дополнительного научного внимания. Хотя отдельные научные работы посвящены вопросам пищевой ценности и биологии ягодных растений Сахалинской области, целостного анализа их роли в обеспечении продовольствием и влиянии на здоровье местного населения проведено недостаточно. Можно сказать, что проблема значимости дикорастущих ягодных культур в питании населения Сахалина находится лишь на начальной стадии своего комплексного осмысления. Необходимы дальнейшие фундаментальные и прикладные исследования, направленные на разработку рекомендаций по рациональному использованию ягодных ресурсов региона и повышению уровня продовольственной безопасности островного сообщества.

1.2. Дикорастущие ягодные культуры, произрастающие на территории Сахалина

На территории Сахалина встречаются разнообразные дикорастущие ягодные культуры, каждая из которых обладает уникальными свойствами и играет важную роль в традиционной кухне и народной медицине местных жителей. Вот некоторые из них:

Основные дикорастущие ягодные культуры Сахалина:

1. Брусника

Описание: Небольшое вечнозелёное растение семейства вересковых. Ягоды ярко-красного цвета, кисло-сладкого вкуса.

Распространение: Широко распространена в хвойных лесах, на болотистых участках и каменистых склонах.

Использование: Применяется в свежем виде, используется для приготовления варенья, морсов, компотов. Лист брусники широко используется в народной и традиционной медицине как противовоспалительное, антибактериальное и диуретическое средство.



2. Клюква

Описание: Вечнозелёный кустарничек с мелкими листьями и красными ягодами.

Распространение: Растёт преимущественно на влажных местах, торфяных болотах.

Использование: Используется свежими ягодами, в качестве ингредиента в напитках, джемах и лечебных настойках благодаря высокому содержанию витамина С и антиоксидантов.



3. Черника

Описание: Низкорослый куст с тёмно-фиолетовыми плодами, сладковатого вкуса.

Распространение: Встречается в лесных массивах, горных районах и тенистых местах.

Использование: Популярна в кулинарии (варенье, пироги), применяется в народной медицине как средство укрепления зрения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



4. Голубика

Описание: Невысокий кустарник с голубовато-чёрными ягодами, слегка терпкими на вкус.

Распространение: Произрастает в смешанных и хвойных лесах, предпочитая увлажнённые почвы.

Использование: Ценится за высокое содержание антоцианов, используемых для улучшения памяти и иммунитета.



5. Красника (клоповка)

Описание: Листопадный кустарник с продолговатыми синевато-чёрными ягодами.

Распространение: Часто встречается вдоль рек, ручьёв и лесополос.

Использование: Используют свежие плоды, готовят соки, сиропы и желе. Отличаются высоким содержанием органических кислот и микроэлементов.



6. Шиповник сахалинский

Описание: Колючий кустарник с крупными оранжевыми плодами.

Распространение: Преимущественно обитает на открытых пространствах, лугах и полянах.

Использование: Плоды богаты витамином С, используются для изготовления отваров, чаёв и настоек, улучшающих иммунитет.



7. Лимонник китайский

Описание: многолетняя древесная лиана семейства Лимонниковые (Schisandraceae). Растение имеет длину стебля до 15 метров, листья яйцевидные или овальные, ярко-зелёного цвета. Цветёт мелкими белыми цветами с приятным ароматом лимона



Распространение: Предпочитает влажные тенистые леса, берега рек и ручьёв, плодородные почвы с хорошим дренажем.

Использование: Плоды используются в народной медицине, кулинарии и косметологии.

1.3. Исторические и современные практики употребления ягод в пищу жителями региона

Исторически жители Сахалина использовали ягоды не только как источник пищи, но и как важный элемент народной медицины и культуры. Основными видами ягод, употребляемых коренными народами острова (нивхи, айны, орочи), были брусника, клюква, морошка, голубика, черника, малина, смородина. Эти ягоды использовались свежими, сушеными, морожеными и даже ферментированными³.

Традиционные способы приготовления и употребления ягод:

1. Свежие ягоды: Употреблялись сразу после сбора.
2. Замораживание: Ягоды замораживались и хранились таким образом всю зиму.
3. Высушивание: Некоторые виды ягод высушивались и впоследствии использовались для приготовления напитков и блюд.
4. Ферментация: Айны и нивхи применяли метод ферментации ягод, превращая их в своеобразный алкогольный напиток.
5. Варенье и джемы: Уже позже, после прихода русских поселенцев, появились рецепты варенья и джема.
6. Чай и настои: Из листьев и плодов кустарников готовили чай и лечебные настои.

Современные практики употребления ягод на Сахалине

Сегодня на Сахалине сохраняются многие традиционные методы заготовки и употребления ягод, однако появились и новые тенденции:

1. **Заготовка свежих продуктов:** Многие сахалинцы продолжают собирать ягоды, самостоятельно или покупают свежие ягоды на рынках.

³ Казакова Л.Б. Особенности питания коренных народов Камчатки и Сахалина. Москва: Наука, 2014. — 180 с.

2. **Комбинированные блюда:** Современная кухня включает использование ягод в качестве ингредиента для салатов, десертов, выпечки и даже мясных блюд.
3. **Продукты переработки:** Варенье, соки, компоты, морсы и настойки являются популярными товарами среди местных жителей и туристов.
4. **Экспорт и коммерциализация:** Увеличивается интерес к экологически чистым продуктам питания, и местные фермерские хозяйства начинают активно развивать производство продукции из диких ягод.

Таким образом, исторические и современные практики употребления ягод жителями Сахалина отражают богатое культурное наследие региона и адаптацию традиций к современным условиям жизни.

1.4. Химический состав и пищевая ценность сахалинских ягод

Ягоды, произрастающие на территории Сахалинской области, обладают богатым химическим составом и высоким уровнем питательных веществ. Наиболее распространенные виды ягод и их основные характеристики представлены в таблице. (Приложение 1)

Ниже приведено сравнение пищевой ценности популярных дикорастущих ягод с некоторыми распространёнными фруктами (яблоки, груши, апельсины, виноград).

Показатель	Брусника	Красника	Черника	Голубика	Яблоки	Груши	Апельсины	Виноград
Энергетическая ценность (кКал)	43	40	57	57	52	57	47	67
Белки (г)	0,7	0,7	1,1	1,1	0,3	0,4	0,9	0,6
Жиры (г)	0,5	0,5	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4
Углеводы (г)	8,2	8,0	14,5	14,5	13,8	15,2	11,7	16,2
Витамин С (мг)	15	18	10	10	4,6	4,3	53,2	3,0
Калий (мг)	110	110	160	160	107	119	181	191
Железо (мг)	0,4	0,4	1,2	1,2	0,1	0,2	0,1	0,3
Антиоксиданты (ТЕАС)	Высокое	Очень высокое	Среднее	Высоко-высокое	Низкое	Ничтожное	Умеренное	Ничтожное

Таблица 1. Сравнения пищевых веществ (на 100 г продукта)

Основные различия:

- Фрукты: богаты витаминами группы В, витамином С, железом и обладают низкой калорийностью. Однако уровень антиоксидантов ниже, чем у многих ягод.
- Дикорастущие ягоды: отличаются высоким содержанием витамина С, калия, железа и значительным уровнем антиоксидантов. Их энергетическая ценность чуть выше фруктов, однако, они содержат больше полезных фитохимических соединений.

- Витамины группы В присутствуют практически во всех фруктах, тогда как антиоксиданты значительно преобладают именно в дикорастущих ягодах, особенно ярко выражены в краснике и голубике.

Дикорастущие ягоды (особенно краснику и голубику) целесообразно включать в рацион благодаря высокому содержанию питательных веществ и антиоксидантных свойств, что способствует укреплению иммунитета и профилактике заболеваний. Фрукты же являются важным источником легкоусвояемых углеводов и служат хорошим дополнением к сбалансированному рациону.

1.5. Календарь сроков заготовок лесных ягод на Сахалине.

Заготовка лесных ягод на территории Сахалина имеет четкую временную структуру, зависящую от климатических условий региона и циклов созревания плодов. Ниже приведены ориентировочные сроки сбора основных видов ягод:

Календарь сроков заготовок лесных ягод на Сахалине:

1. Июнь — начало июля:
 - Земляника лесная (ягода): июнь — июль
 - Лесная малина (ягода): конец июня — середина июля
2. Июль — август:
 - Брусника (ягода): вторая половина июля — первая половина сентября
 - Голубика (ягода): июль — сентябрь
 - Черника (ягода): июль — октябрь
 - Клюква (ягода): август — ноябрь
 - Красная смородина (ягода): июль — август
 - Морковь дикорастущая (листья, семена): июль — сентябрь
3. Август — сентябрь:
 - Шиповник (плоды): сентябрь — октябрь
 - Арония черноплодная (рябина): сентябрь — октябрь
 - Ежевика (ягода): август — сентябрь
 - Лимонник китайский (ягода): сентябрь — октябрь
 - Боярышник (ягода): сентябрь — октябрь
4. Сентябрь — октябрь:
 - Облепиха (ягода): сентябрь — октябрь
 - Рябина красная (ягода): октябрь — ноябрь

Продолжительность сбора зависит от погодных условий каждого конкретного года и географического расположения района.

Лучше всего проводить сбор ранним утром или вечером, когда солнце менее интенсивно.

Рекомендуется внимательно следить за состоянием зрелости ягод, избегать перезревших или поврежденных экземпляров.

Соблюдение указанных сроков позволяет сохранять ценные пищевые качества ягод и обеспечивает оптимальное количество витаминов и полезных элементов в продуктах переработки.

1.6.Топ полезных сахалинских ягод, и где их найти бесплатно.

Жители Сахалинской области заранее готовятся к открытию сезона сбора ягод, многие из которых прославились своими чудесными свойствами далеко за пределами региона. Минлесхоз утвердил сроки заготовок - первыми в лес отправятся любители морошки, голубики и черники⁴. Astv.ru (Прим. российский медиахолдинг, состоящий из ряда телекомпаний, радиостанций, а также печатных и интернет-СМИ в Сахалинской области РФ) подготовил для своих читателей полезные карточки, которые подскажут, где можно бесплатно набрать полезных ягод. (Приложение 2)

МОРОШКА

Ягоду, богатую магнием, калием, железом и другим "букетом" витаминов, начинают заготавливать с 20 июля почти во всех районах. Исключение - Поронайский округ, где сезон стартует 2 августа. Морошка славится потогонным, кровоостанавливающим и спазмолитическим эффектами.

ГОЛУБИКА

Эту ягоду первыми начинают собирать в Южно-Сахалинском лесничестве - с 15 июля. Через пять дней подключаются остальные районы, кроме Охинского. Там сезон откроют только 1 августа. Считается, что голубика повышает концентрацию внимания, снижает сахар в крови, а также снимает воспаление и понижает температуру.

ЧЕРНИКА

В августе стартует сезон сбора черники. Местные жители её любят за приятный вкус и широкий список полезных свойств - говорят, что она повышает гемоглобин в крови, укрепляет зрение, улучшает пищеварение и увлажняет кожу (поэтому островитянки так любят делать из чёрных ягод маски для лица).

КРАСНИКА (КЛОПОВКА)

Наряду с черникой в конце августа сахалинцы отправляются за красникой, более известной в народе как клоповка (из-за специфического запаха). Пожалуй, это ягода - одна из самых востребованных не только среди местных жителей, но и туристов. Она помогает укрепить стенки сосудов, выводить холестериновые отложения, нормализовать давление и даже омолодиться.

⁴ <https://astv.ru/news/society/2022-07-01-top-poleznyh-sahalinskih-yagod-i-gde-ih-najti-besplatno?ysclid=mkvwajj8oz86633409>

ШИПОВНИК

Эти плоды заготавливают с конца августа до начала октября. Особой популярностью пользуется морской шиповник - тот самый, который растёт вдоль прибрежной полосы и заметно крупнее своих "городских" сородичей. Считается, что плоды повышают иммунитет, способствуют заживлению ран, поднимают тонус и настроение.

КЛЮКВА

Эта ягода хоть и полезная, но съесть её сможет далеко не каждый - она очень кислая. В большинстве районов к её заготовке приступают с 20 сентября. К слову, собрать клюкву не так-то просто, поскольку она растёт преимущественно на болотистой местности (поэтому цена за литр порой доходит до 1500 рублей). Зато помогает повысить иммунитет, укрепить защиту организма от вирусов, ускорить обмен веществ, а также содержит огромное количество витамина С.

БРУСНИКА

Эти "бусинки" собирают в сентябре-октябре. Брусника имеет кисло-сладкий вкус и, как считают местные жители, лечит гастрит, укрепляет иммунитет, понижает давление, снимает головную боль, а также обладает мочегонным и бактерицидным эффектами.

Глава 2.

2. 1. Результаты анкетирования взрослого населения и школьников по вопросу сбора дикорастущих ягод

Анкетирование среди взрослого населения и школьников Сахалинской области позволило собрать ценную информацию о практике сбора и употребления дикорастущих ягод (Приложение 3). Полученные результаты показали следующее:

Результаты среди взрослого населения:

- Регулярность сбора: около 75% опрошенных заявили, что регулярно собирают дикорастущие ягоды самостоятельно либо участвуют в семейных выездах на природу.
- Предпочтения в видах ягод: наибольшей популярностью пользуются брусника (41%), голубика (22%) и черника (16%). Другие ягоды, такие как красника и лимонник встречаются реже, однако высоко оцениваются теми, кто их собирает. (Приложение 4)
- Способы обработки и консервации: подавляющее большинство респондентов предпочитают замораживать ягоды (58%), варить варенья и компоты (25%), значительно меньше используют сушку (10%).(Приложение 5)
- Частота употребления в течение года: ягоды чаще всего используются летом и осенью сразу после сбора, зимой потребление снижается, но замороженная продукция продолжает активно использоваться.
- Основные блюда и напитки: помимо самостоятельного употребления свежими, ягоды широко применяются в приготовлении пирогов, киселей, морсов, десертов и начинок для выпечки.

Результаты среди школьников:

- Участие детей в сборе ягод: примерно половина школьников принимают участие в процессе сбора вместе с родителями или родственниками, остальные редко посещают лес.
- Интерес к традиционной культуре: значительная доля младших школьников выражала интерес к изучению народных обычаев и истории семьи, связанной с добычей ягод.
- Осведомленность о пользе ягод: большинство подростков понимают пользу дикорастущих ягод для здоровья, особенно подчёркивая высокое содержание витаминов и минералов.

Сбор и употребление дикорастущих ягод прочно вошли в жизнь большинства жителей Сахалина.

Региональные традиции сохраняются благодаря активным действиям старшего поколения, передавая знания детям и внукам.

Для сохранения культурного наследия и улучшения осведомлённости молодёжи нужно усилить просветительскую деятельность в школах и

организовать больше мероприятий, ориентированных на взаимодействие с природой.

2.2. Рекомендации по сбору и хранению дикорастущих ягод Сахалина.

Сбор лесных ягод требует определенных знаний и навыков, поскольку неправильное выполнение процесса может привести к порче продукта или повреждению самих растений. Рассмотрим подробнее особенности и методы сбора лесных ягод на примере основных видов, характерных для Сахалина.

Особенности сбора лесных ягод:

1. Выбор времени суток:

Лучший период для сбора ягод — утренние часы сразу после высыхания росы. Именно тогда ягоды обладают наибольшей сочностью и содержат максимальное количество полезных веществ.

2. Оценка степени зрелости:

Важно выбирать спелые ягоды, достигшие оптимальной окраски и плотности. Недозрелые экземпляры будут жесткими и невкусными, а перезревшие быстро испортятся.

3. Правильная техника сборки:

Ягоды собирают аккуратно, стараясь не повредить кисточки и листья растения. Например, бруснику лучше снимать вместе с цветоносом, чтобы минимизировать повреждение куста.

4. Хранение собранного материала:

После сбора ягоды сортируют, удаляя испорченные или помятые экземпляры. Затем их раскладывают тонким слоем для проветривания перед закладкой на хранение.

5. Безопасность труда:

Следует помнить о мерах предосторожности, избегая опасных мест и опасаясь ядовитых растений или животных.

Методы сбора лесных ягод:

Существует два основных метода сбора ягод:

Ручной сбор:

Осуществляется вручную, позволяя бережно относиться к растениям и минимизируя риск повреждения ягод. Подходит для всех видов ягод, включая мелкие и нежные плоды (брусника, черника).

Механизированный сбор:

Проводится с использованием механических приспособлений, таких как специальные гребенки или комбайны. Применяется реже, поскольку технология может негативно сказываться на качестве конечного продукта и экосистеме леса.

Способы первичной обработки ягод:

После сбора рекомендуется следующая обработка ягод:

- Промывание:

Промывают ягоды чистой водой, осторожно встряхивая, чтобы удалить грязь и остатки листьев.

- Переборка:

Удаляют незрелые, мятые и пораженные насекомыми ягоды.

- Сушка:

Подготовленные ягоды равномерно распределяют на ткани или бумаге и оставляют на открытом воздухе для просушки.

- Заморозка:

Замораживать ягоды желательно небольшими партиями, разложив их тонким слоем на лотках.

Соблюдая перечисленные правила и рекомендации, можно добиться качественного результата и максимального сохранения полезных качеств лесных ягод.

Заключение.

В ходе проведённого исследования была изучена роль дикорастущих ягодных культур в питании местного населения Сахалина. Результаты показали высокую значимость этих растений для удовлетворения потребностей жителей в важных микро- и макроэлементах, витаминах и биоактивных компонентах.

Выделив пять ключевых вида ягод (брусника, красника, черника, голубика, клюква), мы выяснили следующее:

1. Дикорастущие ягоды представляют собой богатый источник витаминов (особенно витамина С), минеральных солей, антиоксидантов и других необходимых человеку веществ.
2. Эти продукты играют важную роль в обеспечении полноценного рациона островитян, восполняют дефицит ряда микронутриентов, которого трудно достичь за счёт традиционных культурных растений.
3. Употребление ягод оказывает благоприятное воздействие на состояние сердечно-сосудистой системы, укрепление иммунитета, улучшение обмена веществ и защиту организма от вредных факторов окружающей среды.

Кроме того, было установлено, что жители Сахалина активно используют дикорастущие ягоды не только в свежем виде, но и в переработанном состоянии (варенье, соки, настои, мармелад и прочее), что свидетельствует о наличии устоявшихся традиций заготовки и сохранения продуктов на длительный срок.

Исследования подтвердили важность включения дикорастущих ягод в ежедневный рацион жителей острова, поскольку они способны существенно повысить качество питания и оказать позитивное влияние на здоровье местного населения.

Таким образом, исследование показало очевидную потребность сохранения и увеличения площадей естественных мест обитания ягодных растений, а также распространение научных знаний о преимуществах регулярного потребления этих даров природы среди школьников и взрослых жителей Сахалина.

Список литературы

1. Алексеенко И.В., Кузьмина О.А. // Экология и природопользование. — 2015. — №3. — С. 35–40.
2. Артёмова Е.Н. Растительные ресурсы Сахалина и Курил / Учебное пособие. Владивосток: Издательство ДВГУ, 2017. — 120 с.
3. Богданова Е.И. Лечебные свойства дикорастущих ягод Сахалина. Южно-Сахалинск: Остров, 2016. — 110 с.
4. Иванова Т., Путинцева Л. Лесная кладовая. — Тула : Приок. кн. изд-во, 1993. — 350
5. Казакова Л.Б. Особенности питания коренных народов Камчатки и Сахалина. Москва: Наука, 2014. — 180 с.
6. Ломакина О.В. Дикорастущие растения Сахалина и их использование в быту и медицине. Хабаровск: ДВНИИ экологии, 2017. — 100 с.
7. Соколов В.Ф. Современное значение дикорастущих ягодных культур в народном хозяйстве. Владивосток: Тихоокеанский институт географии, 2018. — 120 с.
8. Хабаров Н.И. Использование дикорастущих растений в пищу и лекарствах. — Южно-Сахалинск: Компания Сатори, 2015. — 170 с.

Интернет- ресурсы

1. <https://astv.ru/news/society/2022-07-01-top-poleznyh-sahalinskih-yagodi-gde-ih-najti-besplatno?ysclid=mkvwajj8oz86633409>

Приложение 1.

Таблица 1. Химический состав и пищевая ценность сахалинских ягод.

Название	Химический состав	Польза
Брусника (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>)	Витамины С, А, Е, В, микроэлементы (калий, магний, железо). Содержит антоцианы, флавоноиды, танины, клетчатку.	Укрепляет иммунитет, улучшает зрение, способствует снижению уровня холестерина, обладает противовоспалительными свойствами.
Клюква (<i>Oxycoccus palustris</i>)	Витамины С, К, группы В, марганец, калий, кальций, антиоксиданты (полифенолы).	Предотвращает инфекции мочевыводящих путей, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогает поддерживать здоровье зубов и десен.
Голубика (<i>Vaccinium uliginosum</i>)	Витамины А, С, антиоксидантов (особенно антоцианов), калия, магния, фосфора.	Полезна для зрения, укрепления сосудов, нормализации давления, снижения риска развития диабета второго типа.
Черника (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	Витамин С, каротиноиды, антиоксиданты (лютеин, зеаксантин), микроэлементы (железо, цинк, магний).	Поддерживает остроту зрения, улучшает память, уменьшает воспаление, защищает клетки организма от повреждений свободными радикалами.
Малина (<i>Rubus idaeus</i>)	Витамины С, Е, группа В, минералы (марганец, магний, калий), эллаговая кислота, полифенольные соединения.	Благотворна для кожи, сердца, иммунитета, регулирует уровень сахара в крови, препятствует развитию рака.
Смородина (<i>Ribes nigrum</i>)	Витамины: С, РР, А, Р-группы, фитонутриенты, микроэлементы: калий, фосфор, железо, кальций.	Полезна для профилактики авитаминоза, укрепления иммунной системы, улучшения состояния кожи и волос.
Красника	Витамины С, Е, микроэлементы (железо, калий, марганец, йод). Содержит антоцианы, органические кислоты (лимонная, яблочная), дубильные вещества	Полезна для профилактики авитаминоза, укрепления иммунной системы. Помогает снизить риск развития атеросклероза, укрепляет стенки сосудов, улучшает кровообращение. Дубильные

		вещества способствуют улучшению функций кишечника, облегчению процессов переваривания пищи.
Лимонник	Витамины А, Р, В ₁ , В ₂ , В ₃ , В ₆ , С, Е. Минеральные элементы (кальций, магний, железо, марганец, бор, хром). Содержит аминокислоты, органические кислоты (лимонная, яблочная), эфирные масла.	Стимулирует физическую и умственную активность. Укрепляет иммунитет. Способствует снижению утомляемости. Помогает снизить повышенное артериальное давление. Предупреждает развитие онкологических заболеваний.
Шиповник	Витамины С(одна из самых высоких концентраций среди растительных источников), В ₁ , В ₂ , В ₆ , К. Минеральные элементы (калий, кальций, магний). Содержит каротиноиды, пектины, антоцианы.	Защита организма от инфекций, укрепления защитных сил. Укрепление стенок кровеносных сосудов, снижение вероятности образования тромбов, защита сердца от перегрузок. Устранение симптомов авитаминозов.

Приложение 2.

Морошка



Обладает потогонным, кровоостанавливающим, спазмолитическим эффектами. Богата магнием, калием, железом, фосфором и витаминами С, В1, В3, РР.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЧЕСТВАХ:

С 20 ИЮЛЯ


Анивское, Корсаковское, Красногорское, Долинское, Александровское, Углегорское, Смирныховское, Охинское, Макаровское, Ногликское

С 2 АВГУСТА

Поронайское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области

Голубика



Повышает концентрацию внимания, снижает сахар в крови. Обладает противовоспалительным и жаропонижающим эффектами.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЧЕСТВАХ:

С 15 ИЮЛЯ

Южно-Сахалинское

С 20 ИЮЛЯ

Анивское, Корсаковское, Красногорское, Долинское, Тымовское, Александровское, Углегорское, Смирныховское, Холмское, Макаровское,

С 1 АВГУСТА

Курильское, Поронайское, Охинское, Ногликское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области



Черника



АСТВ

Повышает гемоглобин в крови, укрепляет зрение, улучшает пищеварение. Используется в качестве профилактики онкологических заболеваний.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЦЕСТВАХ:

С 20 АВГУСТА

Корсаковское, Красногорское, Тымовское, Смирныховское, Охинское, Ногликское

С 25 АВГУСТА

Александровское

С 1 СЕНТЯБРЯ

Углегорское, Макаровское, Южно-Сахалинское, Холмское

С 5 СЕНТЯБРЯ

Анивское, Долинское

С 10 СЕНТЯБРЯ

Курильское

С 15 СЕНТЯБРЯ

Поронайское

С 25 СЕНТЯБРЯ

Южно-Курильское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области



Красника



АСТВ

Нормализует давление, повышает иммунитет, укрепляет защиту от вирусов, ускоряет обмен веществ. Содержит много витамина С.



РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЦЕСТВАХ:

С 10 АВГУСТА

Красногорское

С 20 АВГУСТА

Анивское, Долинское, Смирныховское, Тымовское, Углегорское, Южно-Сахалинское, Корсаковское, Южно-Курильское

С 25 АВГУСТА

Александровское, Макаровское

С 1 СЕНТЯБРЯ

Курильское, Поронайское

С 15 СЕНТЯБРЯ

Охинское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области



Шиповник



ЛСТБ

Борется с авитаминозом, способствует быстрому заживлению ран, повышает иммунитет. Поднимает тонус и настроение.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЧЕСТВАХ:

С 25 АВГУСТА

Углегорское, Макаровское

С 1 СЕНТЯБРЯ

Анивское, Корсаковское, Красногорское, Долинское, Тымовское, Александровское, Смирныховское, Невельское, Холмское, Южно-Сахалинское

С 10 СЕНТЯБРЯ

Курильское, Поронайское, Ногликское

С 15 СЕНТЯБРЯ

Охинское

С 2 ОКТЯБРЯ

Южно-Курильское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области



Клюква



ЛСТБ

Полезные свойства: повышает иммунитет, укрепляет защиту организма от вирусов, ускоряет обмен веществ. Содержит огромное количество витамина С.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЧЕСТВАХ:

С 20 СЕНТЯБРЯ

Анивское, Корсаковское, Красногорское, Долинское, Тымовское, Александровское, Углегорское, Смирныховское, Курильское, Поронайское, Холмское, Охинское, Макаровское

С 8 ОКТЯБРЯ

Южно-Курильское

С 10 ОКТЯБРЯ

Ногликское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области



Брусника



ЛСТБ

Способствует лечению гастрита, поднимает тонус, укрепляет иммунитет, понижает давление, снимает головную боль. Обладает бактерицидным эффектом.

РАЗРЕШЕНО СОБИРАТЬ В ЛЕСНИЧЕСТВАХ:

С 20 АВГУСТА

Анивское

С 1 СЕНТЯБРЯ

Корсаковское, Красногорское, Долинское, Тымовское, Александровское, Смирныховское, Холмское, Макаровское, Южно-Сахалинское

С 10 СЕНТЯБРЯ

Углегорское, Охинское

С 13 СЕНТЯБРЯ

Южно-Курильское

С 15 СЕНТЯБРЯ

Курильское, Поронайское, Ногликское

Информация: агентство лесного и охотничьего хозяйства Сахалинской области

Приложение 3.

Анкета опроса о сборе и употреблении дикорастущих ягод Сахалина

Уважаемые участники! Мы проводим социологический опрос с целью изучить привычки и предпочтения населения Сахалинской области в части сбора и употребления дикорастущих ягод. Ваши искренние ответы помогут нам лучше понять потребности жителей нашего региона и разработать меры по поддержке устойчивого развития местных пищевых ресурсов.

Просьба отвечать честно и подробно. Спасибо за участие!

I. Информация о респонденте

1. Ваш возраст:

- До 18 лет
- От 18 до 30 лет
- От 31 до 50 лет
- Старше 50 лет

II. Опыт сбора ягод

1. Занимаетесь ли вы регулярным сбором дикорастущих ягод?
 - Да, каждый год собираю самостоятельно
 - Иногда участвую в совместных выездах
 - Никогда не занимался сбором ягод
2. Какие основные виды ягод вы чаще всего собираете? (можно выбрать несколько вариантов):
 - Брусника
 - Черника
 - Клюква
 - Иное (напишите название) _____
 - Красника (клоповка)
 - Голубика
 - Шиповник
3. Сколько примерно килограммов ягод вы собираете ежегодно?
 - Менее 1 кг
 - От 1 до 5 кг
 - От 6 до 10 кг
 - Больше 10 кг

III. Использование ягод в пище

1. Как часто в вашем рационе есть блюда и напитки из дикорастущих ягод?
 - Практически ежедневно употребляю ягоды
 - Несколько раз в неделю готовлю блюда из ягод
 - Редко использую ягоды в приготовлении пищи
 - Не ем ягоды вообще

2. Какие формы переработки ягод вам привычны больше всего? (можно отметить несколько пунктов):
- Варенье и повидло
 - Компоты и морсы
 - Свежезамороженные ягоды
 - Сухофрукты и настои
 - Безалкогольные и алкогольные напитки
 - Самодельные лекарства и косметические средства
 - Печёные изделия с добавлением ягод
 - Салаты и десерты
 - Мармелады и конфеты

IV. Польза ягод для здоровья

1. Знаете ли вы о положительном влиянии дикорастущих ягод на ваше здоровье?
- Хорошо информирован(-а)
 - Имею общие представления
 - Ничего не знаю
2. По вашему мнению, насколько полезны ягоды для детского здоровья?
- Очень полезны
 - Умеренно полезны
 - Немного полезны
 - Совсем бесполезны

Спасибо большое за уделённое внимание и помощь в нашем исследовании!

Приложение 4.



Приложение 5.

