

ПИТАНИЕ И РАДИАЦИЯ

РАДИОАКТИВНЫЕ ЯГОДЫ И ГРИБЫ

- Дары леса чаще всего являются источниками радиации. В Советские времена именно в лесах, часто стихийно, закапывали отходы ядерной промышленности. Ионизирующее излучение, проходящее через деревья, кустарники, растения, грибы и ягоды накапливается в них, делая их также радиоактивными. К тому же не следует забывать о естественном уровне радиации: так, грибы и ягоды, произрастающие рядом с залежами гранита и других пород, также становятся радиоактивными. Доказано, что вред от употребления таких продуктов питания в разы больше, чем от внешнего излучения. Когда источник радиации находится внутри, он непосредственно воздействует на желудок, кишечник и другие органы человека, и поэтому даже мельчайшая доза может вызвать самые тяжелые последствия для здоровья.



РАДИОАКТИВНЫЕ ЯГОДЫ И ГРИБЫ

- Норма радиоактивного фона для ягод и грибов колеблется в пределах 0,14-0,15 микрорентген



ОВОЩИ И ФРУКТЫ С ЗАРАЖЕННЫХ ОГОРОДОВ

- После аварии на Чернобыльской АЭС радиацией были загрязнены многие районы Украины, Белоруссии и России. Атмосферные осадки распространили радиоактивное облако на сотни километров, на некоторых огородах счётчики Гейгера зашкаливают и сегодня.
- Безусловно, при однократном употреблении никакого эффекта Вы не заметите, но при систематическом не избежать серьезнейших проблем со здоровьем. К сожалению, на наших рынках и в магазинах нет системы обязательной проверки радиационного фона продуктов, поэтому персики, яблоки, помидоры или огурцы, выращенные по уверению продавца в ближайшем районе, вполне могут отказаться "гостями" из зараженной радиацией местности.



ПРИМЕНЕНИЕ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

- Ионизирующее излучение активно применяется в сельском хозяйстве. С его помощью проводят дезинфекцию продуктов питания, облучают зерно, чтобы оно быстрее прорастало, уничтожают вредителей. Для украинских производителей подобные методы слишком дороги, но они широко применяются в США и Китае.
- Многие ученые убеждены, что обработанные таким образом продукты питания также несут в себе микрочастицы, которые при попадании в организм человека наносят значительный ущерб его здоровью, провоцируют развитие онкопатологий, вносят изменения в структуру ДНК, приводят к мутациям и нежизнеспособности последующих поколений.



ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОДЫ ПОВЫШЕННОГО РАДИАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- полноценное, разнообразное, содержать большое количество высококалорийных питательных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот.
- Многие макроэлементы (**натрий, калий, кальций, фосфор** и др.) являются конкурентными антагонистами некоторых радионуклидов.
- Рекомендуется увеличить содержание в пищевом рационе сгущенного молока, твердых и плавленых сыров, кальцинированного хлеба, говядины и яиц, а также растительных продуктов, богатых минеральными солями и витаминами (абрикосы, айва, вишни, черешни, цитрусовые, смородина, шиповник, виноград, малина, кабачки, петрушка, укроп и др.).



МЕХАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННЫХ РАДИОПРОТЕКТОРОВ

- *Кальций*- является ионным конкурентом радиоактивных стронция и радия
- *Калий* - ионный конкурент цезия-137
- Витамины *A, E, P, C, группы B* - прочность сосудистой стенки, улучшение кроветворения, защищают многие биологические вещества от окисления.



СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

- ❑ Все овощи и фрукты перед употреблением следует тщательно вымыть и очистить, а отвары, оставшиеся после их кулинарной обработки – выливать.
- ❑ Нежелательно отваривать и запекать овощи в кожуре.
- ❑ Мясо и рыбу отваривать и готовить на пару.



- ❖ Из костей рыбы с повышенным содержанием стронция-90 в бульон, уху, суп переходит 10—40 % стронция. Из говяжьих костей в кислую среду (борщ) может переходить до 60—70 % стронция-90, в обычный бульон — до 40 %. При приготовлении птицы, содержащей стронций-90, из костей в бульон переходит только 2—11 % стронция.



Как же бороться с зараженными продуктами?

Проверять их перед покупкой! Самый простой способ — купить дозиметр радиации.



Спасибо за внимание !!!

