

Радионуклиды в продуктах питания: как защитить свой организм от опасных последствий?

Как уменьшить вредное воздействие радионуклидов на организм?

Молоко. Загрязненное радиацией молоко необходимо переработать с отделением водной фазы, в которой остаются радионуклиды цезия и стронция. В полученных таким образом сливках и жирном молоке количество радиоактивных веществ существенно снижается. При изготовлении сыров способом молочнокислого сбраживания удается уменьшить содержание радиоактивных веществ до 12 %. Сыворотку и пахту, полученные после переработки молочных продуктов, следует утилизировать. Концентрация радионуклидов в них настолько высока, что эти продукты нельзя скармливать даже животным.

Свежее мясо. При варке мяса 60 % радиоактивных веществ переходит в бульон, поэтому первую воду через 10 минут после закипания необходимо слить. Перед приготовлением мясо желательно замочить в подсоленной воде на полчаса.

Овощи. Уменьшить радиоактивное загрязнение всех овощей и фруктов помогает снятие кожуры, промывание и замачивание в воде с добавлением соли. Так, 4-часовое вымачивание в воде картофеля выводит из корнеплодов до 40 % радиоактивных веществ. Удалить от 30 % до 50 % радиоактивных веществ из моркови, свеклы и помидоров помогает также тушение.

Грибы. Чтобы снизить содержание цезия-137 в грибах, их нужно очистить от остатков мха и почвы, снять кожицу со шляпок (у некоторых видов). Затем замочить на 2 часа, после чего отварить в течение 40-60 минут в подсоленной и подкисленной уксусом воде. Отвар за это время следует слить 3 раза. Эти меры дают возможность полакомиться даже теми грибами, первоначальный уровень загрязнения которых был высок.

Как помешать процессу накопления радионуклидов в организме?

Риск вредного воздействия радиации через питание снижается при употреблении в пищу:

- витаминно-минеральных комплексов (по рекомендации врача);
- продуктов с высоким содержанием калия – изюма, бананов, кураги;
- продуктов, богатых кальцием – сыров, творога, сырой моркови, капусты;
- цветных овощей и ягод – свеклы, клубники, черники;
- продуктов с высоким содержанием серных аминокислот – яичного белка, мяса, рыбы, бобовых, творога;
- пищевых волокон, которые содержатся в крупах, овощах, фруктах, отрубях.

Мощную защиту от вредного воздействия радиации обеспечивает микроэлемент селен. Он содержится в грибах вешенках, морепродуктах, кокосе, печени птицы, куриных яйцах, чесноке.

Чтобы вывести радионуклиды из организма, врачи рекомендуют также пить больше жидкостей. В некоторых случаях назначают прием отваров мочегонных трав курсами. Полезны и продукты с высоким содержанием пектина – яблоки, слива, свежие соки с мякотью, мармелад, фруктовые желе.

Есть ли способ обнаружения радиоактивных продуктов?

Когда речь идет о здоровье семьи, люди стараются максимально использовать все возможности, чтобы защитить себя и близких от действия вредных факторов. Самый опасный из них, радиацию, можно взять под контроль хотя бы частично. Один из способов – тщательная проверка продуктов питания, воды и напитков, которые попадают на наш стол. Вы можете обратиться в ГУ «Жлобинский районный ЦГЭ» и провести исследование на безвозмездной основе. По итогам проведенных исследований вас информируют в устной форме.