**Радиационная гигиена. Продукты, способствующие выведению радионуклидов из организма.**

**Стронций - 90**. Период полураспада этого радиоактивного элемента составляет 29 лет. При попадании стронция внутрь его концентрация в крови уже через 15 мин достигает значительной величины, а в целом этот процесс завершается через 5 часов. Стронций избирательно накапливается в основном в костях и облучению подвергаются костная ткань, костный мозг, кроветворная система. Вследствие этого развивается анемия, называемая в народе "малокровием". Биологический период полувыведения стронция из скелета составляет свыше 30 лет.

**Кальций** способствует выведению стронция из организма.  
Для уменьшения поглощения стронция нужно употреблять продукты в которых содержится кальций: творог, сыр, яйца, бобовые. Кальций укрепляет кости.

**Перепелиные яйца**. Российские и белорусские специалисты обнаружили, что перепелиные яйца - эффективное средство при лечении малых доз радиоактивного облучения. Целебные свойства перепелиных яиц объясняются тем, считают исследователи, что в них очень много витаминов, аминокислот и других веществ, обладающих профилактическим радиозащитным действием.

**Хлеб**. В числе факторов способных снижать усвоение стронция, входит потребление хлеба из темных сортов муки, содержащей фитин, который способен связывать этот радиоактивный элемент и препятствовать всасывания его в кишечник. Следует заметить, что фитин одновременно связывает и кальций, снижая его содержание в организме

**Цезий - 137.** После стронция-90 цезий-137 является самым опасным радионуклидом для человека. Он хорошо накапливается растениями, попадает в пищевые продукты и быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте. Цезий-137 - долгоживущий радионуклид, период его полураспада составляет 30 лет. До 80% цезия откладывается в мышечной ткани. Биологические процессы эффективно влияют на цезий, поэтому в отличие от стронция, биологический период полувыведения цезия у взрослых людей колеблется от 50 до 200 суток, у детей в возрасте 6 - 16 лет от 46 до 57 суток, у новорожденных - 10 суток. Причем около 10% нуклида быстро выводятся из организма, остальная часть - более медленными темпами. Но в любом случае ежегодное его содержание в организме практически определяется поступлением нуклида с рационом в данном году.

Для уменьшения поглощения цезия нужно употреблять продукты в которых содержится **калий**: изюм, курагу, чернослив, урюк, орехи, морковь, картофель, чай. Калий регулирует деятельность печени, почек, скелетных мышц.

Йод нужен нам для образования гормона щитовидной железы. Много йода в морской капусте, морепродуктах, черноплодной рябине, гречке, бобовых. Не стоит забывать о йодированной соли, которую следует добавлять в конце варки и при закрытой крышке.

Для повышения защитных сил организма к воздействию радионуклидов, следует употреблять витамины А, С, Е, витамины группы В, которые содержатся в обычных продуктах питания.  
**Витамин А** находится в шиповнике, моркови, петрушке, томате, сладком перце, чесноке, салате, облепихе, черноплодной рябине, говяжьей печени, сливочном масле, яичном желтке.  
**Витамин С** находится в шиповнике, черной смородине, облепихе, винограде, петрушке, сладком перце, цитрусовых.  
**Витамины группы В** находятся в мясе, молочных продуктах, хлебе, дрожжах, гречке, чае, овощах, фруктах.  
**Витамин Е** находится в большом количестве в нерафинированных растительных маслах, облепихе, бобовых, кукурузе, гречке, чесноке, зеленом горошке, луке, моркови, брюссельской капусте.

**Помните! Правильное и сбалансированное питание – это залог Вашего здоровья!  
При составлении пищевого рациона следует знать, что существуют растения и плоды, не накапливающие радиоактивные элементы. К их числу относится топинамбур. Топинамбур употребляется как в сыром, так и жареном, тушеном, печеном, соленом и сушеном видах.  
Для предотвращения поступления радионуклидов в организм, все продукты питания произведенные в личном подсобном хозяйстве обязательно нужно исследовать на содержание стронция-90 и цезия-137.**