Радиационная гигиена. Рекомендации по использованию продуктов питания на загрязненных радиацией территориях.

Органы государственного санитарного надзора систематически проводит контроль продуктов питания, воды, почвы на содержание радионуклидов, исключают из реализации через торговые сети те продукты, которые содержат радионуклиды в количествах, превышающих предельно допустимые уровни. Однако далеко не все продукты можно проверить. И, к сожалению, не все люди следуют советам врачей. Многие продолжают есть грибы, рыбу, дичь, овощи, фрукты без какого-либо контроля, тем самым увеличивая риск проникновения в организм радиоактивных веществ.

**Поэтому первый и самый основной совет, касающийся особенностей питания людей, проживающих на загрязненных территориях: не используйте в пищу продукты, которые не прошли должного контроля!**

Как быть, если человек постоянно находится в условиях действия малых и предельно допустимых доз радиации? Можно ли как-то уменьшить или исключить вредные последствия? В медицине до сих пор нет единых представлений о вредном влиянии на здоровье малых доз радиации. Однако тонкие биохимические исследования, выполненные в Институте питания и других научных центрах, показали: даже малые дозы радиации активизируют в организме процессы образования свободных радикалов и перекисное окисление липидов. При недостаточной антиокислительной защите организма эти процессы могут оказывать вредное влияние на здоровье, способствовать развитию различных заболеваний.

**Отсюда второй совет тем, кто живет в загрязненных радионуклидами зонах: постарайтесь увеличить в своем рационе долю продуктов и пищевых веществ, повышающих антиокислительную (антиоксидантную) защиту организма.**

Это прежде всего витамины С, А, Е, бетакаротин. Исследования также выявили, что и при достаточном потреблении витаминов с пищей их дефицит у различных групп населения в зоне загрязнения достаточно выражен. У 91% обследованных, к примеру, обнаружено недостаточное обеспечение организма витамином С, почти у каждого пятого — бетакаротином, а у каждого десятого — витамином Е.

Повышена потребность населения радиоактивных зон и в витаминах группы В: В2, В6 уменьшающих чувствительность организма к ионизирующему облучению. Поэтому всем постоянно проживающим на загрязненных территориях необходимо принимать поливитаминные препараты — ежедневно 2–3 драже. Это активизирует противолучевую сопротивляемость организма.

Другие пищевые вещества, оказывающие радиозащитное действие, — аминокислоты, содержащие серу. Это цистин, цистеин, метионин. Наиболее богаты ими белок яйца, творог, сыр, рыба, мясо, бобовые. Было бы хорошо эти продукты в разных сочетаниях ежедневно включать в рацион.

**И третий совет: организм должен постоянно и в достаточных количествах получать пищевые волокна.**

Пищевые волокна содержатся во всех растительных продуктах. Но особенно много таких волокон в отрубях, овсяной, гречневой крупе, моркови, свекле, яблоках, сухофруктах, морской капусте, орехах. Пищевые волокна прочно связывают радионуклиды и выводят их из организма. Исследования показали, что ежедневное потребление оптимального количества (до 30–35 граммов) пищевых волокон способствует снижению общей радиоактивности организма на 10–15% в течение месяца.

Выведение радионуклидов стронция и цезия усиливают минеральные вещества, особенно кальций и калий. Кальция много во всех молочных продуктах (кроме сливочного масла, сметаны, сливок), а калия — в картофеле, капусте, тыкве, кабачках, абрикосах, персиках, сухофруктах (курага, изюм, чернослив). Минеральные щелочные воды — неплохие источники необходимых минеральных веществ.

Самые ранние симптомы воздействия радиации на организм проявляются обычно нарушениями системы кроветворения. Для их профилактики рекомендуется систематически включать в рацион источники гемового железа (мясо, печень, рыбу, креветки), а также петрушку, укроп, сельдерей, салат. Содержащаяся в зеленных культурах фолиевая кислота принимает участие в процессе кроветворения.

Особым радиозащитным эффектом обладает микроэлемент селен. В виде фармпрепарата он продается в аптеках. После совета с лечащим врачом его можно принимать как дополнительное лечебно-профилактическое средство для повышения радиопротекторных возможностей организма.

На ряде территорий, подвергшихся радиационному загрязнению, в почве содержится мало йода. Для восполнения этого хронического дефицита специалисты советуют не пренебрегать продуктами, богатыми йодом: разнообразными дарами моря, особенно морской капустой в натуральном, консервированном или сушеном виде, а также йодированной солью.

**Итог: как питаться на зараженных радиацией территориях**

Пищевой рацион живущих в зоне загрязнения должен включать всевозможные источники животного белка (мясо, рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты, говяжью печень, кальмары, креветки) в разных сочетаниях — 3–4 разных продукта в течение дня; хлебобулочные изделия из муки грубого помола; крупы и овощи с высоким содержанием пищевых волокон, солей калия, витаминов группы В — овсяную, гречневую каши, морковь, свеклу, тыкву, кабачки, помидоры, огурцы, картофель, морскую капусту, зелень, пищевые пшеничные отруби в разных сочетаниях — 3–4 блюда в день; фрукты, сухофрукты, ягоды, фруктовые и овощные соки, минеральные воды — в разных сочетаниях 1 —2 раза в день. Ограничьте консервы, колбасные изделия, копчености, сладости, кондитерские изделия — в них меньше полезных биологически активных веществ. А нагружать организм излишним количеством «пустых» калорий не стоит.