

Питание является важнейшим фактором нормализации физиологических и биохимических процессов, изменяющихся под воздействием радиоактивного облучения. Опасность радионуклидов обуславливается их накоплением в органах в результате их всасывания из пищеварительного тракта. Поэтому питание тех, кто проживает на загрязненной радионуклидами территории, должно регулировать процессы всасывания и выведения радионуклидов, что обеспечит уменьшение дозовой нагрузки за счет внутреннего облучения. В наибольшей степени это касается детей, так как интенсивность накопления радионуклидов в их организме значительно выше, чем у взрослых.

Для грудных детей самой лучшей пищей является материнское молоко. Кормящим матерям нужно быть особенно осторожными в вопросах питания и стараться употреблять в пищу только те продукты, которые проверены на содержание в них радионуклидов. В первую очередь это относится к молоку, мясу и овощам с личных приусадебных хозяйств.

Детям постарше, которые питаются с общего стола, необходимо давать продукты, содержащие комплекс биологически активных веществ антиоксидантной направленности, а также продукты с достаточным содержанием витаминов и антагонистов наиболее значимых радионуклидов (цезия и стронция) – калия и кальция. К таким продуктам относятся ржаной хлеб, овсяная, гречневая, рисовая крупы, молоко и молочнокислые продукты, твердый сыр, творог, мясо, морепродукты, яйца, сливочное масло и растительные масла (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

Особое внимание в рационе должны занимать продукты, богатые неспецифическими сорбентами, препятствующими всасыванию радионуклидов в кишечнике, к которым относятся **пектин и клетчатка**. Наиболее богаты пектинами свекла, редис, морковь, баклажаны, яблоки, цитрусовые, груши, черная и красная смородина, крыжовник, зеленый горошек, малина, черешня, персики, овощные и фруктовые соки с мякотью, фруктовые пюре, зефир, джемы, мармелад, желе.

Как особо ценный продукт можно выделить морскую капусту – источник йода и неспецифического сорбента - альгината. Морская капуста также содержит особый вид пектина – зостерин, который связывает радионуклиды и обладает иммуностимулирующим, противоопухолевым действием.

Для улучшения перистальтики кишечника и его опорожнения следует использовать продукты с большим содержанием клетчатки – хлеб из муки грубого помола, овсяную и гречневую крупы, свеклу, морковь, капусту, фрукты.

Следует знать, что простые способы кулинарной обработки продуктов питания позволяют существенно снизить поступление в организм радионуклидов. Так, тщательное мытье и чистка овощей и зелени удаляют до 10-20% радионуклидов и предотвращают попадание радионуклидов в организм с частичками почвы. Известно, что цезий хорошо растворяется в воде. Поэтому, при вымачивании в соляном растворе в течение 1-2 часов и варке овощей, мяса и грибов значительная часть цезия переходит в воду или отвар. Если слить первый отвар после 5-10- минутного кипячения

овощей или мяса, то содержание радионуклидов в готовом блюде можно снизить на 30-60%.

Особенного внимания требуют лесные грибы и ягоды. Кроме того, что грибы являются достаточно тяжелой пищей для организма детей, они имеют способность накапливать вредные химические вещества, включая тяжелые металлы, а также радионуклиды цезия и стронция. Поэтому дикорастущие грибы следует исключить из рациона питания беременных, кормящих матерей и детей.

Сбор лесных грибов и ягод, заготовка лекарственного сырья, выпас скота и заготовка сена в лесах разрешается при плотности загрязнения цезием-137 до 2 Ки/км². Безопасной альтернативой лесным грибам являются грибы вешенки, которые не накапливают радионуклиды при их выращивании на незагрязненной радионуклидами древесине.

Щитовидная железа и у взрослого, и у ребенка, как лакмусовая бумажка, указывает на состояние их здоровья. Дополнительным фактором, повышающим риск заболеваний щитовидной железы, является недостаток йода в организме. Употребление в пищу йодированной соли и продуктов с высоким содержанием йода (морская капуста, морепродукты, бобовые, грецкие орехи) способствуют снижению этого фактора риска.

Необходимо помнить, что контроль содержания радионуклидов в продуктах питания и использование “чистых” продуктов являются главным условием снижения риска дополнительного внутреннего облучения. Для этого проверяйте продукцию из личных подсобных хозяйств и “дары леса”

на содержание радионуклидов в ближайших лабораториях радиационного контроля (г.Могилев, ул.Лазаренко, 66, каб. 43, телефон: 28-36-00).

Санитарная служба Республики Беларусь
УЗ “Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии”

Как снизить дозы внутреннего облучения

