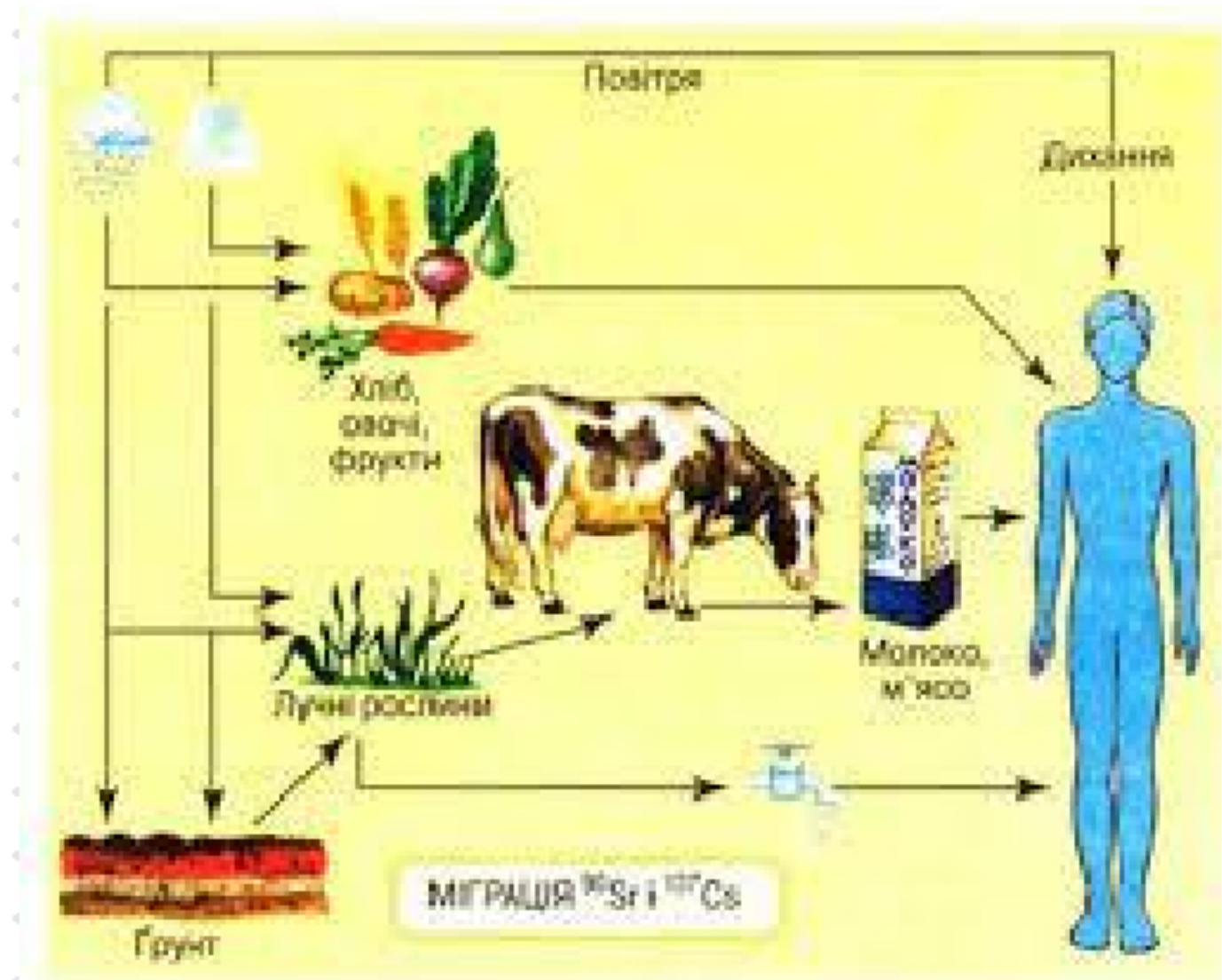


"Їжа на допомогу, або харчування в умовах радіаційного забруднення"

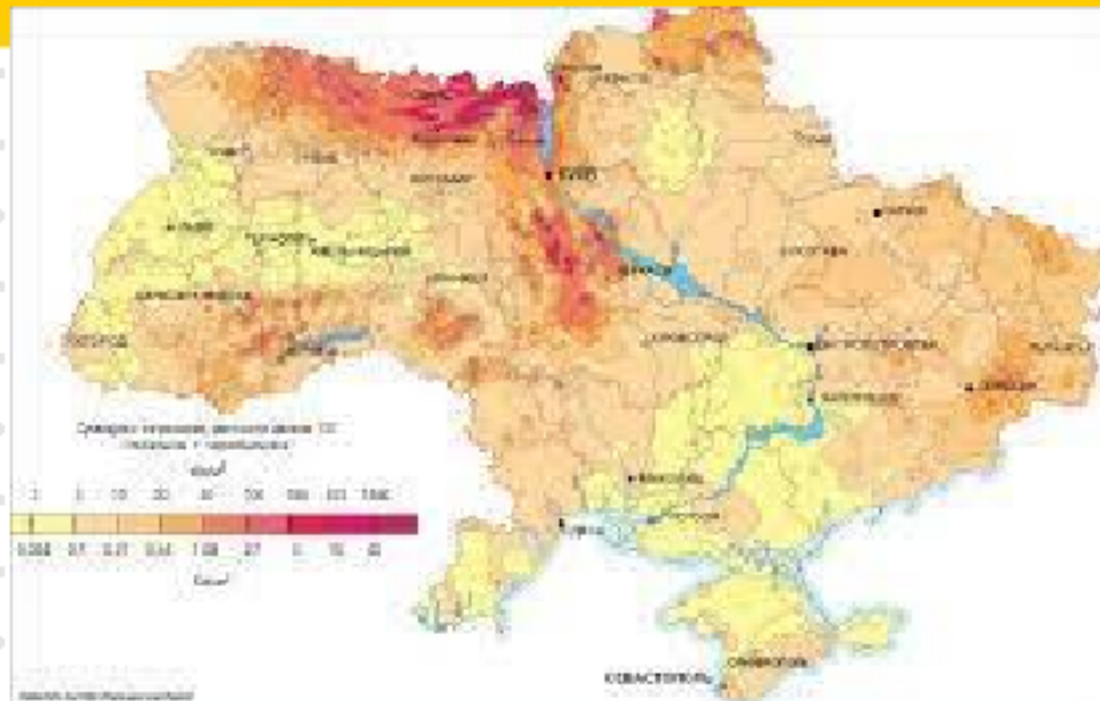
Їжа, яку ви їсте, може бути найпотужнішою формою медицини або найповільнішою формою отрути

Як радіація потрапляє в організм людини



ЗАБРУДНЕННЯ

- Ґрунт містить надзвичайно велику кількість **металів та радіонуклідів**, які знаходяться у розчинах завдяки різноманітним процесу сорбції або іон-обмінним реакціям.
- Розчинені забруднювачі мігрують у підземних водах, поступають у рослини чи водні організми.
- Найбільш поширеними неорганічними забруднювачами у ґрунті та підземних водах є свинець, хром, цинк, арсен, кадмій.
- На відміну від органічних забруднювачів та короткоживучих радіонуклідів, метали вважаються консервативними забруднювачами, які не розпадаються у ґрунті.



Держпродспоживслужби Житомирщини досліджено **129206** проб харчових продуктів на вміст радіонуклідів цезію-137 та стронцію-90.

39,7% молоко, **35,3%**– гриби свіжі, **31,8%** – лісові ягоди **13,8%**– гриби сухі, **6%** – лікарські рослини, **4,3%** – м'ясо дичини,

Перевищення норм радіонуклідів у продуктах харчування в районах Житомирської області

Народицькому – **53,4%**, Овруцькому – **18%**, Олевському – **13%**, Ємільчинському – **8%**, Лугинському – **5%** Малинському – **2,6%**.

Речовини, які блокують надходження радіонуклідів

Існують речовини, які зменшують вплив радіоактивного випромінювання:

- **Радіопротектори** зміцнюють захисні сили організму, підвищують енергетичні ресурси тканин: корінь женьшеню; мед; настій череди; екстракти насіння льону; шипшина; овочі та фрукти, які містять значну кількість пектинів.
- **Радіоблокатори** зв'язують нагромаджені в організмі радіонукліди, тим самим зменшують їх всмоктування в кров та прискорюють виведення: журавлина; зелений горошок; смородина; морська капуста та інші продукти моря; продукти, які містять велику кількість білка.



Речовини, які блокують надходження радіонуклідів

- **Радіосорбенти** вбирають розчинені радіонукліди: активоване вугілля; біла глина; лікувально-профілактичні бальзами на рослинній основі.
- **Декорпоратори** прискорюють виведення радіонуклідів: крупи; баклажани; курятина, яловичина; горіхи; препарат фероцин.



факти та поради

Рослини отримують радіонуклідів з чорнозему менше, аніж з болотистих та піщаних ґрунтів.

Кулінарна обробка продуктів різко знижує в них кількість радіонуклідів.

Найбільше радіонуклідами забруднені рослини, чиї корені перебувають у верхньому пласті ґрунту(огорожина).

При приготуванні перших страв із використанням птиці в бульйон переходить лише 2-11% стронцію.

У зелені, а саме в кропі та петрушці, активно накопичуються стронцій і цезій.

Не бажано відварювати і запікати картоплю в лущинні.

Коли Ви чистите картоплю, то разом зі шкіркою видаляєте 40% стронцію і цезію.

З м'ясних продуктів найбільше забруднення радіонуклідами притаманне яловичині, тоді як у свинині їх найменше.

При сушінні і варінні грибів, яблук, груш, винограду відбувається концентрація радіонуклідів в одиниці маси чи об'єму в десять разів.

Щоб позбутися радіоактивних елементів у молоці – його потрібно переробити. Так, стронцію у вершки переходить лише 5%, цезію в сметану – 9%.

Не можна вживати у їжу молочну сироватку, в якій і зосереджується 85–90% радіонуклідів.

Квашення, соління овочів зумовлює зменшення їх забруднення на 15–20%.

Відповідальне споживання місцевої сільхозпродукції та правильна
кулінарна обробка - дозволить зменшити негативний вплив
радіонуклідів на організм людини



