

Способы снижения воздействия радиации на организм

На загрязненной территории человек подвергается радиоактивному облучению двумя путями — это **внешнее и внутренне** облучение. Внешнее — от радионуклидов во внешней среде, внутреннее — за счет радионуклидов, попавших в организм с воздухом, водой и продуктами питания.

90% дозы облучения — это внутреннее облучение за счет цезия-137 и стронция-90, попадающего из почвы в **продукты питания**.

Как свести к минимуму внутреннее облучение?

1. Кулинарная обработка, уменьшающая концентрацию радиоактивных веществ



За счет механической обработки сырых продуктов (мытьё, чистка) можно устранить значительное количество содержащихся в них цезия и стронция, а любой отваренный продукт теряет при варке в соленой воде до половины радионуклидов.

2. Использование продуктов с меньшим содержанием радионуклидов

Хлебопродукты являются ведущим поставщиком радионуклидов в организм - от одной трети до половины их общего поступления. На втором месте по значимости стоит молоко, на третьем - картофель, овощи и фрукты, затем мясо и рыба.

3. Специальные вещества и продукты, снижающие уровень внутреннего облучения

- ⇒ Витамины-антиоксиданты (А, С, Е)
- ⇒ Цветные пигменты красно-желтых и темно-зеленых овощей и фруктов (натуральные соки – томатный, виноградный, морковный, свекольный, апельсиновый)
- ⇒ Кальций и калий, йод, селен, фтор
- ⇒ Натуральные пищевые сорбенты (камеди, пищевые волокна, клетчатка, пектиновые соединения, уголь)
- ⇒ Слива и чернослив, виноград и изюм, черника, ежевика, малина, клубника, клюква, вишня, черешня, фасоль, артишоки, брокколи, яблоки, гранат, цитрусовые
- ⇒ Пряности (гвоздика, корица, куркума, душица, петрушка)
- ⇒ Орехи (грецкие, пеканы, фундук, миндаль, фисташки)



Как снизить внешнее облучение?

Существует вероятность внешнего облучения при посещении леса, где слой лесной подстилки до сих пор может удерживать часть радионуклидов вблизи поверхности почвы.

Правила поведения во время отдыха на природе (в лесу и т.п.)

- не злоупотреблять солнечными ваннами, защищать голову от прямых солнечных лучей головным убором;
- защищать дыхательные пути от пыли специальной повязкой из марлевой или хлопчатобумажной ткани — особенно в сухую ветреную погоду;
- не купаться в водоемах с илистым дном;
- не ходить босиком при наличии повреждений на ногах;
- не жечь костры в лесу;
- не печь картофель на углях.



Берегите свое здоровье и здоровье ваших близких!