

Радиация в продуктах питания



70 % радиации, поступающей в организм через естественные источники, приходится на пищу и воду. Поэтому важно вовремя обнаруживать радиоактивные продукты питания, чтобы защитить себя и родных от воздействия ионизирующего излучения.

Употребление загрязненных радионуклидами продуктов питания повышает уровень внутреннего облучения организма и может усугубить риски для здоровья, связанные с воздействием радиации. Степень риска зависит от того, какие радионуклиды поступают в пищеварительный тракт, а также от полученной дозы радиации.

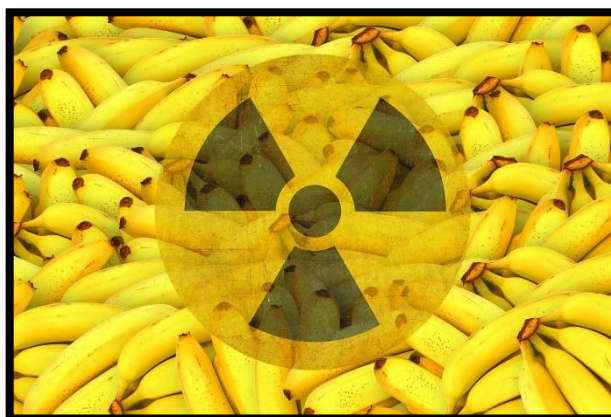
Например, радиоактивный йод, попадающий в пищеварительный тракт с загрязненной пищей или питьем, либо в органы дыхания с загрязненным воздухом, накапливается в щитовидной железе и повышает риск развития рака щитовидной железы.

Самое большое количество радионуклидов накапливают Овощи: капуста, кабачки, помидоры, огурцы, лук, чеснок, перец, морковь. Ягоды: смородина, крыжовник, клюква, черника. Фрукты: яблоки, вишня, груша (в основном загрязняются радиоактивными веществами через почву).

Грибы: польские, рыжики, маслята обыкновенные, лисички, грузди, волнушки, подберезовики.

Рыба: щука, карась, окунь, линь.

Мясо: говядина, баранина, птица.



Продукты питания, которые могут быть вероятными источниками радиации:

1. грибы и ягоды, растущие на радиоактивно загрязненных территориях, а также рыба непроточных водоемов с этих территорий;
2. молоко, зерно, мясо и рыба с загрязненных территорий.

Возможность наличия радионуклидов в растениях и животных объясняется техногенной деятельностью человека, то есть проведением наземных и воздушных ядерных взрывов, а также радиационными авариями. В результате этого радиоактивные вещества участвуют в миграционных процессах в биосфере, оседают на почву, попадают в водоемы, переходят из почвы и воды в растения и животных.

В связи с тем, что вредные химикаты концентрируются в верхних слоях растительной продукции, овощи и фрукты необходимо тщательно мыть и срезать с них толстый слой кожуры, а также верхушки корнеплодов; картофель варить желательно очищенным, разрезанным на дольки; с капусты следует снимать 2-3 верхних; у петрушки и сельдерея использовать для еды только листья, стебельки и веточки выбрасывать; овощи лучше несколько минут поварить, затем слить отвар, снова залить овощи кипятком и доварить их до готовности.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.