

Радиация и наше питание.

11.06.2025

Специалисты центров гигиены и эпидемиологии на пострадавших территориях систематически проводят контроль продуктов питания, воды, почвы на содержание радионуклидов. 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!

Важно знать, что лечебно-профилактическое действие продуктов во многом зависит от их кулинарной обработки и правильного режима питания, особенно если нет уверенности в экологической чистоте овощей, грибов, рыбы, мяса. Предпочтительный способ приготовления еды — варка. При такой более щадящей термической обработке продуктов (в сравнении с жаркой, копчением) в меньшей мере теряются биологически активные вещества. А в случае загрязнения продуктов радионуклидами от 50 до 85% их переходит в отвар. Естественно, отвары в таких случаях использовать в пищу не следует. Поварив продукты 5–10 минут, отвар сливают и продолжают готовку в новой порции воды.

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.

Главный врач
ГУ «Дятловский райЦГЭ»
Помощник врача-гигиениста

Е.В.Шейбак

О.И.Луня