

Роль радиопротекторов в питании населения

Радиоактивные вещества проникают в организм через легкие с вдыхаемым воздухом, через желудочно-кишечный тракт с заряженной водой и пищей, через раны и царапины на коже и даже через не поврежденную кожу. Радиоизотопы распределяются в организме неодинаково. Стронций, барий, радий накапливаются в скелете; плутоний - в печени, селезенке, костном мозге; цезий - в мышцах; радиоизотопы йода - в щитовидной железе. Попадая в организм, радионуклиды задерживаются там от нескольких дней до десятков лет.

Некоторые пищевые вещества обладают профилактическими радиозащитным действием и способны связывать и выводить из организма радионуклиды. К таким веществам относятся пектин – студенистое вещество, которое хорошо заметно в варенье или желе. Наиболее популярными источниками пектина являются яблоки, зефир, мармелад. Кроме пектина радиозащитным действием обладают липополисахариды, находящиеся в листьях винограда и чая, меланин, содержащийся преимущественно в темных сортах винограда, биофлавоноиды, содержащиеся в красных и желтых овощах и фруктах (помидорах, мандаринах, черноплодной рябине, облепихе, боярышнике).

В то время как радиоактивные элементы приводят к разрушению стенок кровеносных сосудов, "витамины противодействия" группы В, С и Р восстанавливают их нормальную эластичность и проницаемость, такое же действие оказывают фенольные соединения растений, которые в большом количестве содержатся в прополисе.

Полезна соя. Выводят радионуклиды, соли тяжелых металлов, токсины и шлаки, улучшают аппетит, являются источником Са и полноценного белка кисломолочные продукты. Скорлупа куриных яиц способствует выведению стронция из организма.

Совершенно не накапливает радиоактивные элементы **топинамбур, который** употребляется как в сыром, так и жареном, тушеном, печеном, соленом и сушеном видах. Мало радиоактивных веществ поступает в рацион с **морепродуктами**, так как из-за высокой минерализации морской воды они слабо загрязнены стронцием и цезием. Свободны от загрязнения радионуклидами глобальных выпадений артезианские воды благодаря изоляции от поверхности земли.

Людам, которые по состоянию здоровья подвергались лучевой терапии, не следует забывать, что надежными источниками белков являются

говядина, нежирные свинина и творог, морская рыба, яйца. Рыбий жир или жирные сорта рыб содержат вещества, "реставрирующие" клеточные оболочки; курага, изюм содержат много калия, усиливающего выделительную функцию почек; морская капуста – рекордсмен по содержанию микроэлементов.

Перепелиные яйца - эффективное средство при лечении таких больных, если приравнять по массе с куриными, то в них *содержится в 2,5 раза больше витаминов B1 и B2, в 5 раз больше калия, в 4,5 раза - железа,* больше содержание витамина А, фосфора, никотиновой кислоты, меди, кобальта, аминокислот, обладающих профилактическим радиозащитным действием. Необходимо ежедневно съедать 2-3 яйца в день. Из-за высокой температуры тела (42 градуса) перепела устойчивы к инфекционным заболеваниям и не болеют сальмонеллезом. Поэтому перепелиные яйца *можно есть сырыми,* что сохранит кучу полезных веществ, которые разрушаются при варке. Они *невызывают диатеза и других аллергических реакций.* И наконец, скорлупа перепелиных яиц, состоящая на 90% из карбоната кальция, легко усваивается организмом, и вдобавок содержит все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, серу, кремний, цинк и другие (всего 27 элементов). Состав яичной скорлупы перепелиных яиц поразительно *совпадает с составом костей и зубов человека.*

Будьте грамотны в своих пищевых пристрастиях и сохраняйте здоровье!