

**Іваненко Л.Д., Іваненко О.А.**

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
**ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В УМОВАХ РАДІАЦІЙНОГО  
ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Серед екологічних питань, що хвилюють людство, в останні роки найбільшу увагу суспільства і кожної людини приваблює питання про вплив радіації на організм людини і оточуюче середовище. Упродовж всієї історії людство піддівалось впливу іонізуючого випромінювання, яке виступало як фактор оточуючого середовища. Сьогодні до них додалось радіоактивне забруднення у зв'язку з розвитком атомної енергетики, внаслідок ядерних вибухів та аварій, а також опромінювання з медичною метою.

Внаслідок аварії на Чорнобильський АЕС гостро постало питання забезпечення безпечного проживання на забруднених радіонуклідами територіях та про можливість профілактики негативної дії радіоактивного забруднення на організм людини і особливо підростаючого покоління. Для того, щоб підтримувати здоров'я і вижити в екологічно забруднених умовах, необхідно навчитися знижувати рівень токсичних речовин, які накопичуються в організмі, до відносно небезпечних меж. Встановлено, що із немедикаментозних засобів лікування та профілактики захворювань, які викликані радіоактивним опромінюванням, найефективнішим є якісне харчування. Наростанню негативних тенденцій у стані здоров'я людини сприяє високий рівень забруднення продуктів харчування радіонуклідами.

Небезпечність радіоактивних речовин пов'язана з тим, що вони погано виводяться з організму. Тому в раціон необхідно включати більше овочів, фруктів, ягід, а також продуктів з високим вмістом клітковини (житній хліб, хліб з висівками,

пшоно, гречана, перлова, вівсяна крупи). Такий раціон посилює моторну функцію кишечника і скорочує час перебування радіонуклідів в шлунково-кишковому тракті. Небезпечними для здоров'я продуктами в умовах підвищеної радіації є: холодець, кістки, кістковий жир, варені яйця (стронцій, який може бути у шкаралупі, при варінні переходить у яєчний білок). У зараженій місцевості краще вживати смажені яйця та омлети. Для послаблення дії радіації обов'язково включати в раціон молочні продукти: сир, вершки, сметану, масло. Кальцій, якій міститься в них, зменшує накопичення радіоактивного стронцію.

Важливим є використання радіопротекторних властивостей їжі. Для цього необхідно вживати продукти, що містять білки: м'ясо, молочні продукти, морепродукти, яйця, бобові. Білки зменшують всмоктування радіоактивних речовин, підвищують загальну резистентність організму і стійкість до хронічного внутрішнього опромінення. Ефективним радіопротектором вважається вітамін А, бета-каротин (різновид вітаміну А).

Виведення радіоактивних речовин прискорюється вживанням додаткової рідини ? до 500 мл на день. Необхідно вживати чисту воду невеликими порціями через 2-3 години після їжі і за 30 хвилин до наступного прийому їжі. Краще вживати відвари трав (льон, кропива, чорнослив), соки з пігментами (виноградний, гранатовий, буряковий, томатний). Перевагу слід надавати сокам з м'якоттю, які добре адсорбують різні речовини і сприяють більш швидкому виведенню радіонуклідів.

Стан харчування населення є одним з найважливіших факторів, що визначають здоров'я і збереження генофонду нації. Правильне харчування сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя, створенню умов для підвищення здатності організму протистояти несприятливим впливам навколишнього середовища, забезпечує нормальний ріст і розвиток дітей.

#### Література:

1. Асламова А., Вексларський Р. Дія іонізуючої радіації на організм людини // Біологія і хімія в школі. №5, 2001. ? С.34-35.
2. Карпов В.І., Сіренький С.П., Данилко В.К. та інші. Еколого-економічні проблеми довкілля Житомирщини. ? Житомир, 2001. ? 320 с.
3. Кутлахмедов Ю.О., Корогодін В.І., Кольтовер В.К. Основи радіоекології. – К.: Вища школа, 2003. – 319 с.