

Иваненко Л.Д.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко
**ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ - ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ
НАСЕЛЕНИЯ РАДИАЦИОННО-ЗАГРЯЗНЁННЫХ РЕГИОНОВ**

В результате аварии на Чернобыльской АЭС окружающая среда настолько пострадала, что возникла реальная угроза физическому существованию населения Украины, и в частности Житомирской области. Поэтому среди экологических проблем, которые волнуют человечество, особое внимание привлекают вопросы о влиянии радиации на организм человека и окружающую среду и выживании в сложных экологических условиях. Гарантировать отличное здоровье невозможно, поэтому для того, чтобы его сберечь и реализовать потенциальные возможности организма человека, необходимо рациональное питание, так как 60-80% токсических веществ поступает в организм с продуктами питания. Чтобы свести до минимума негативные последствия загрязнения среды, существуют такие пути:

1. Уменьшение поступления радионуклидов в организм с пищей и водой.
2. Повышение общей сопротивляемости организма (стойкости организма к заболеваниям).
3. Сбалансированное питание.

Поэтому целесообразно употреблять:

- радиоблокаторы (вещества, блокирующие поступление радиоактивных веществ) - калий и кальций. Чем больше организм получает с пищевыми продуктами калия, тем меньше всасывается в кишечнике цезия; чем больше поступает кальция, тем меньше откладывается в костях стронция. Наибольшее количество калия и кальция находится в кисломолочных продуктах, картофеле, капусте, горохе, фасоле, яблоках;
- радиопротекторы (вещества, которые уменьшают всасывание радиоизотопов и ускоряют их выведение из организма) - витамины А, С, В,

Е, мікроелементи. Виведенню радіоактивних речовин з організму сприяють соки з червоними пігментами, особливо з м'якоттю, так як вони адсорбують токсичні речовини і виводять їх з організму;

- радіодекорпоранти (їзцеві волокна, сорбенти, котрі виводять з організму радіонукліди). Канцерогенність і мутагенність більшості токсичних речовин при взаємодії в кишечнику з їзцевими волокнами (целюлоза, пшеничні висівки) зменшуються на 40-90%. Опасність радіоактивних речовин зв'язана з тим, що вони погано виводяться з організму. Тому в раціон необхідно включати більше овочів, фруктів, ягід, що сприяє забезпеченню організму великою кількістю вітамінів, усилєнню моторної функції кишечника і зокращають час перебування радіонуклідів в шлудочно-кишечному тракті. Обогащення їзци пектинами (полісахаридами рослинного походження) - одне з перспективних напрямків використання рослинних сорбентів для виведення токсичних речовин. З металлами (цезій, стронцій, кобальт, ртуть, алюміній) пектини утворюють нерозчинні з'єднання, котрі практично не переварюються і виводяться з організму.

Таким чином, кожен людина, котрий хвилюється про своє здоров'є, повинен збалансувати їзцє для зменшення впливу радіонуклідів на організм, що є найважливішим фактором здоров'я в умовах забрудненої навколишньої середовища.

Література:

- 1. Білявський Г.О., Падун М.М., Фурдуй Р.С. Основи загальної екології. - К.: Либідь, 1996. - 368 с.
- 2. Карпов В.І., Сіренький С.П., Данилко В.К. та інші. Еколого-економічні проблеми довкілля Житомирщини. - Житомир, 2001. - 320 с.
- 3. Кушка Н.Х., Панасенко Т.В. Рациональне харчування - важливий чинник здоров'я в умовах радіаційного забруднення. // Основи здоров'я та фізична культура. - № 7, 2007. - С.21