



## Ні дня без ... 3 кг яблыкаў?

Нават калі вы жывяце на "чыстай" тэрыторыі, не грэбуйце, калі ласка, такой апрацоўкай прадуктаў харчавання, якая не дадасць вашаму арганізму цэзію са стронціем. І не забывайцеся ўжываць прадукты, здольныя выводзіць гэтую самую радыяцыю з арганізма.

Не сакрэт, што галоўную дозавую нагрузку ад уздзеяння радыяцыі — ад 70 да 90 працэнтаў — чалавек атрымлівае за кошт ужывання прадуктаў харчавання, якія маюць значнае забруджванне радыенуклідамі цэзію-137 і стронцыю-90. Што характэрна, значны ўнёсак у фарміраванне гэтай самай дозавай нарузкі робяць прадукты харчавання не прамысловай вытворчасці, а вырабленыя ў прыватным сектары забруджаных раёнаў Гомельскай, Брэсцкай і Магілёўскай абласцей або прадукты прыроды — мяса дзікіх жывёл, азёрная рыба, ягады, грыбы, лекавыя травы.

Наогул варта нагадаць, што цэзій-137 нераўнамерна назапашваецца ў арганізме. Паводле даследаванняў, у такіх жыццёва важных органах, як ныркі, печань і сэрца ўзроўні цэзію-137 у 10-100 разоў большыя, чым у сярэднім у цэле чалавека. Між тым, чым больш інтэнсіўна адбываецца працэс назапашвання цэзію, тым мацней пашкоджваюцца органы, што павялічвае схільнасць да самых розных захворванняў. Так, сёння выклікае заклапочанасць статыстычна значнае перавышэнне і амаладжэнне захваральнасці на рак малочнай залозы сярод жанчын, якія жывуць на забруджаных тэрыторыях.

З комплексам радыяцыйных і не радыяцыйных фактараў звязваецца рост хваробаў сістэмы кровазвароту, эндакрынныя парушэнні, псіханеўралагічныя расстройствы. Як паказана ў Нацыянальным дакладзе "20 гадоў пасля чарнобыльскай катастрофы. Наступствы ў Рэспубліцы Беларусь", асаблівую заклапочанасць выклікае стан здароўя дзяцей, павелічэнне захваральнасці сярод іх, напрыклад, рост парушэнняў імуннай сістэмы, у цэлым зніжэнне колькасці практычна здаровых нашчадкаў.

Дарэчы, што да дзяцей, то ўжо дакладна вызначана: яны ў большай ступені пакутуюць ад

уздзеяння радыяцыі. Да таго ж, назапашванне радыяцыі ў дзіцячым арганізме адбываецца значна хутчэй, чым у дарослым. Пры аднолькавым з дарослымі рацыёне харчавання дзеці атрымліваюць у 2-5 разоў большую дозавую нагрузку.

Паводле меркавання некаторых спецыялістаў, для ўсіх прадуктаў, якія ўжываюць дзеці, а не толькі для спецыялізаванага дзіцячага харчавання, трэба істотна знізіць рэспубліканскія дапушчальныя ўзроўні забруджвання радыенуклідамі. Асабліва гэта датычыцца малака, якое дзеці ўжываюць штодня. Наогул любыя вызначаныя нормы адносна ўтрымання радыеактыўных рэчываў ў арганізме чалавека або ў прадуктах, якія ён ужывае, — умоўныя, паколькі, зразумела, што ў ідэале таго ж цэзію ні там, ні там не павінна быць у прынцыпе.

Праверыць "чысціню" прадуктаў сёння можна ў цэнтрах гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага харчавання, якія ёсць у кожным раённым цэнтры, або на базе Інстытута радыяцыйнай бяспекі "Белрад". У інстытуце можна і абследавацца на ўтрыманне цэзію са стронціем у арганізме.

Паводле слоў намесніка дырэктара Інстытута радыяцыйнай бяспекі "Белрад", прафесара Аляксандра ДЭВОЙНА, сёння ў Чарнобыльскім рэгіёне важна на забывацца на адпаведную кулінарную апрацоўку прадуктаў, паколькі гэта можа істотна знізіць утрыманне ў іх радыенуклідаў. Пры гэтым варта мець на ўвазе, што прымяняць наступныя метады можна толькі калі ўтрыманне радыенуклідаў перавышае дапушчальныя нормы ў некалькі, а не ў сотні разоў, калі падобныя меры проста бессэнсоўныя.

1. АГАРОДНІНА. Пры падрыхтоўцы да ўжывання бульбы, караняплодаў, агародніны і садавіны перш за ўсё неабходна прымяніць элементарныя прыёмы першаснай ачысткі. Выдаліць тыя часткі, у якіх назапашваецца найбольшая колькасць радыеактыўных рэчываў. Так, калі мы пазбавім капусту верхняга лісця, то знізім яе забруджанне радыяцыяй да 40 разоў. Зразанне венчыка ў буракоў і морквы зніжае

забруджанне ў 15-20 разоў, дасканалае прамыванне ў праточнай вадзе неачышчанай бульбы, таматаў, гуркоў — у 5-7 разоў. Такім чынам:

Пры падрыхтоўцы да ўжывання бульбы, караняплодаў, агародніны і садавіны перш за ўсё неабходна прымяніць элементарныя прыёмы першаснай ачысткі. Выдаліць тыя часткі, у якіх назапашваецца найбольшая колькасць радыеактыўных рэчываў. Так, калі мы пазбавім капусту верхняга лісця, то знізім яе забруджанне радыяцыяй да 40 разоў. Зразанне венчыка ў буракоў і морквы зніжае забруджанне ў 15-20 разоў, дасканалае прамыванне ў праточнай вадзе неачышчанай бульбы, таматаў, гуркоў — у 5-7 разоў. Такім чынам:

І дасканала мыйце ў праточнай вадзе любую агародніну і садавіну;

І абавязкова здымайце ў капусту 3-4 верхнія лісты;

І у караняплодаў абавязкова зразайце бацвінне разам з венчыкам на 1-1,5 см.

Перапрацоўка агародніны і садавіны (квашэнне, марынаванне і г.д.) прыводзіць да дадатковага зніжэння ўтрымання радыеактыўных рэчываў, але пры гэтым варта памятаць, што расолы і марынады ўжываць у ежу не рэкамендуецца.

Па ступені назапашвання радыеактыўных рэчываў агародніна размяшчаецца наступным чынам па ўзрастанні: капуста, гуркі, кабачкі, таматы, цыбуля, перац салодкі, часнок, бульба, буракі, морква, радыска, гарох, бабы, фасоля, шчаўе.

Сярод пладова-ягадных культур менш радыяцыі назапашваюць суніца садовая, белая парэчка, клубніцы, маліна, плады яблыні, грушы, вішні, слівы, чарэшні, больш — чырвоная і чорная парэчка, агрэст.

2. МАЛАКО. Перапрацоўка малака ў хатніх умовах прыводзіць да значнага зніжэння ўтрымання радыеактыўных рэчываў у атрыманых прадуктах. Пры гэтым варта ведаць, што такі прадукт перапрацоўкі, як сыроватка ўжываць у ежу нельга. Пры перапрацоўцы малака на вяршкі, тварог і смятану ўтрыманне радыенуклідаў зніжаецца ў 4-6 разоў, на сыр і сметанковае масла — 8-10, топленае масла — у 90-100 разоў.

Перапрацоўка малака ў хатніх умовах прыводзіць да значнага зніжэння ўтрымання

радыеактыўных рэчываў у атрыманых прадуктах. Пры гэтым варта ведаць, што такі прадукт перапрацоўкі, як сыроватка ўжываць у ежу нельга. Пры перапрацоўцы малака на вяршкі, тварог і смятану ўтрыманне радыенуклідаў зніжаецца ў 4-6 разоў, на сыр і сметанковае масла — 8-10, топленае масла — у 90-100 разоў.

3. МЯСА. Радыеактыўны цэзій назапашваецца ў мяккіх тканках жывёл, прычым у печані і нырках — своеасаблівых фільтрах — у найбольшай колькасці. Паколькі ў касцях "канцэнтруецца" радыеактыўны стронцый, які ніякім чынам адтуль не выводзіцца, то не рэкамендуецца ўжываць у ежу звараныя на костках булёны.

Радыеактыўны цэзій назапашваецца ў мяккіх тканках жывёл, прычым у печані і нырках — своеасаблівых фільтрах — у найбольшай колькасці. Паколькі ў касцях "канцэнтруецца" радыеактыўны стронцый, які ніякім чынам адтуль не выводзіцца, то не рэкамендуецца ўжываць у ежу звараныя на костках булёны.

Мяса дзікіх жывёл на забруджаных тэрыторыях утрымлівае звычайна вельмі вялікую колькасць радыеактыўных рэчываў — у дзясяткі і сотні разоў вышэйшую за дапушчальныя ўзроўні.

Ступень забруджанасці мяса можна значна знізіць, калі вымочваць наступным чынам: нарэзаць на кавалкі, дадаць воцат або аскарбінавую кіслату, якія не дазваляць мясу страціць карысныя бялкі. На 1 л вады — 2 ст. лыжкі солі, 30 г воцату. Патрымайце 3-4 гадзіны. Зліце ваду, паўтарыце працэдуру 2-3 разы.

Да паловы радыенуклідаў пераходзіць у булён падчас 10-хвіліннай варкі. Булён, зразумела, трэба зліваць.

4. ЯГАДЫ. З ягад найменш забруджаныя рабіна, маліна, суніцы, найбольш — чарніцы, журавіны, буюкі, брусніцы.

З ягад найменш забруджаныя рабіна, маліна, суніцы, найбольш — чарніцы, журавіны, буюкі, брусніцы.

5. ГРЫБЫ. Нават калі вы сабралі іх на так званых чыстых тэрыторыях, усё адно трэба праводзіць даследаванне на наяўнасць радыяцыі. Часта ўзровень апошняй у грыбах у некалькі разоў вышэйшы за дапушчальныя нормы. У выпадку, калі грыбы аказаліся крыху забруджанымі, вымочвайце іх ў 2-працэнтным раствору кухоннай солі на працягу некалькіх

гадзін. Можна адварыць грыбы ў салёнай вадзе на працягу гадзіны, пры гэтым кожныя 15 хвілін зліваць адвар. Дадаванне ў вадку стловага воцату або лімоннай кіслаты павялічвае пераход радыенуклідаў з грыбоў у адвар. Здымайце з шапак грыбоў лупіны.

Нават калі вы сабралі іх на так званых чыстых тэрыторыях, усё адно трэба праводзіць даследаванне на наяўнасць радыяцыі. Часта ўзровень апошняй у грыбах у некалькі разоў вышэйшы за дапушчальныя нормы. У выпадку, калі грыбы аказаліся крыху забруджанымі, вымочвайце іх ў 2-працэнтным раствору кухоннай солі на працягу некалькіх гадзін. Можна адварыць грыбы ў салёнай вадзе на працягу гадзіны, пры гэтым кожныя 15 хвілін зліваць адвар. Дадаванне ў вадку стловага воцату або лімоннай кіслаты павялічвае пераход радыенуклідаў з грыбоў у адвар. Здымайце з шапак грыбоў лупіны.

— Актыўнаму вывядзенню радыенуклідаў з арганізма спрыяе прымяненне спецыяльных пекцінавых прэпаратаў — харчовых дабавак з вітамінамі і мікраэлементамі, у аснове якіх хаваецца пекцін, рэчыва, якое ёсць у агародніне і садавіне, — тлумачыць Аляксандр Мікалаевіч. — Больш за ўсё пекціну ў цытрусавых — лімонах, апельсінах, мандарынах. Шмат яго і ў яблыках. Прынцып дзеяння пекціну і прэпаратаў, якія яго ўтрымліваюць, заснаваны на звязванні і вывядзенні з арганізма радыенуклідаў, а таксама шэрагу іншых шкодных рэчываў.

Наш інстытут некалькі гадоў таму распрацаваў сухі яблычны вітамінізаваны напой "Вітапект", запатэнтаваны летась у Беларусі. 1 чайная ложка такога прэпарата замяняе 1,5 кг яблык. Прымяненне толькі аднаго курса на працягу 20 дзён змяншае ўтрыманне цэзію-137 у арганізме на 30-40 працэнтаў. Пры гэтым, як паказалі работы ўкраінскіх вучоных, з арганізма выводзіцца да 80 працэнтаў свінцу, якім забруджаны вялікія тэрыторыі краіны. Дзецям з Чарнобыльскага рэгіёна мэтазгодна праводзіць такую прафілактыку да 4 разоў на год...

Праўда, пакуль па не залежных ад нас прычынах выпуск прэпарата "Вітапект" прыпынены. Таму можна параіць беларусам актыўнае ўжыванне прадуктаў з высокім утрыманнем пекціну. Паколькі цытрусавыя адносяцца да ліку высокаалергенных прадуктаў, аптымальным варыянтам будзе ўжыванне

любых яблыкаў. Хоць, безумоўна, дабіцца такога выніку, які меў бы месца пры ўжыванні "Вітапекту", наўрад ці ўдасца. Усё ж такі для атрымання станоўчага выніку дастаткова штодня прымаць па дзве лыжкі прэпарата, што замяняе 3 кг яблыкаў...

**Святлана БАРЫСЕНКА.**

**Источник:** Звязда.-2009.-25 крас.-С.6.