

УДК 664:574.43

А.В. Домненкова, ст. преп., канд. с.-х. наук (БГТУ, г. Минск)  
**ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 В УСЛОВИЯХ РАДИАЦИОННОГО ФАКТОРА**

Важнейшим принципом для организации рационального питания в условиях радиационного фактора служит *биологическое правило избирательного поглощения* организмом схожих элементов. Природа распорядилась так, что если в нашем организме не хватает какого-нибудь элемента, то происходит компенсация его за счет другого похожего элемента. В связи с этим возникает возможность поставить барьер для поступления в организм радионуклидов.

Принцип избирательного поглощения основан на известном биологическом факте: когда клетки организма человека насыщаются необходимыми элементами, то уменьшается вероятность поглощения радиоактивных схожих элементов. Организм человека может уменьшить поступление радиоактивных элементов, создав резервы жизненно важных для него веществ. В таблице 1 приведены стабильные элементы, которые блокируют поглощение радиоактивных элементов.

**Таблица 1 – Избирательное поглощение радионуклидов**

Стабильный элемент	Радиоактивный элемент
Кальций	Стронций-90
Иод	Йод-131
Железо	Плутоний-238,-239
Калий	Цезий-137
Сера	Сера-35
Витамин В12	Кобальт-60
Цинк	Цинк-65

Перечисленные выше блокировочные элементы находятся в той или иной концентрации в обычных продуктах питания. Составляя соответствующую диету, можно исключить дефицит элементов в организме человека, тем самым блокируя поглощение радионуклидов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Савенко, В.С. Радиоэкология: пособие для студентов вузов / В.С. Савенко. – Минск: Дизайн ПРО, 1997. – 208 с.

2. Савенко, В.С. Радиоэкология: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений / В.С. Савенко. – Санкт-Петербург, 2007. – 192 с.