

### СКРЫТАЯ ОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

В современном мире в связи с высоким уровнем научно-технического развития и повышением общего качества жизни населения, прежде всего Западных стран, люди начинают уделять все большее внимание такому жизненно важному явлению, как состояние здоровья. Акцент на превентивную медицину, занятие спортом и правильное питание составляют основу мировоззрения современного человека в развитых странах. Особенно основательно люди начинают подходить к выбору продуктов питания. Состав, соответствие срокам годности, экологичность - основополагающие показатели. Но зачастую мы забываем об одном очень опасном враге здоровья — радиации. Она подкрадывается тихо и незаметно и позволяет обнаружить себя лишь тогда, когда человеку уже сложно чем-либо помочь.

На сегодняшний день все крупные торговые сети разных стран не примут товар у поставщика без соответствующих сертификатов. Однако продажи товаров осуществляются и на так называемом «теневом» рынке. Как отмечают специалисты, наибольшая опасность исходит от «даров леса», собранных в местах с повышенным радиационным фоном. Дикорастущие ягоды и грибы являются естественными аккумуляторами радиоактивных изотопов, в частности цезия-137. Попадая в организм, цезий-137 накапливается в тканях и может привести к серьезным генетическим изменениям и онкологии.

В последнее время в пищевой промышленности США и других стран появилась тенденция использования излучений высоких энергий для консервации или увеличения срока годности продуктов питания. Для этого еду облучают радиацией, вырабатываемой в результате распада изотопа кобальта-60, или применяют рентгеновские установки и ускорители элементарных частиц. Пищу подвергают такой дозе излучения, которую можно получить, сделав 30 миллионов раз рентген грудной клетки.

Конечно, специалистами определены оптимальные режимы радиационной обработки, проведены многолетние исследования их пригодности и безвредности использования, создано радиационное оборудование. Но даже так радиация остается радиацией, и хорошего ждать от нее не стоит.

В настоящее время радиационная обработка сельскохозяйственной и пищевой продукции осуществляется более чем в 60 странах мира. По сведениям ФАО ООН, только Европа ежегодно выпускает на рынок более 200 тысяч тонн облученных продуктов. В середине 2000-х годов выяснилось, что 77% покупателей не хотят приобретать продукты, подвергнутые действию радиации. Поэтому торгово-промышленные ассоциации пытаются изменить закон так, чтобы облученную пищу не маркировали специальными значками, отпугивающими клиентов.

Так можно ли хотя бы частично обезопасить себя от ненужного излучения? Можно, и оказывается, что это очень легко сделать. Чтобы избежать негативного воздействия радионуклидов, мы рекомендуем подвергать пищу кулинарной обработке:

- тщательно мыть грибы, овощи, другие продукты;
- перед финальным приготовлением овощи, мясо, рыбу можно варить 5–10 минут – это обеспечит то, что 30–60 % цезия перейдет в отвар;
- в моркови и свёкле цезий накапливается в верхней части плода: срезав ее на 10–15 мм, можно снизить содержание радионуклидов в овоще в 15–20 раз.

Так же, риск вредного воздействия радиации через питание снижается при употреблении в пищу:

- продуктов с высоким содержанием калия – изюма, бананов, кураги;
- продуктов, богатых кальцием – сыров, творога, сырой моркови, капусты;
- продуктов с высоким содержанием серных аминокислот – яичного белка, мяса, рыбы, бобовых, творога;
- пищевых волокон, которые содержатся в крупах, овощах, фруктах, отрубях.