

Організація харчування населення в умовах забруднення навколишнього середовища радіонуклідами

*Авдієнко Світлана Олександрівна (доцент кафедри БЖД)
ст. викладач Засць В.А.*

Національний університет харчових технологій

Структура харчування є доволі стабільною характеристикою населення, що обумовлюється як економічними умовами, так і звичками та традиціями. Формування визначеного типу харчування здійснюється протягом багатьох десятиліть. Однак у випадках катастроф стан харчування може в значній мірі порушуватись. Аварія на Чорнобильській АЕС призвела до значних змін у харчуванні населення України. Після аварії використання овочів та фруктів зменшилось в середньому на 3-16,4 %. Відмічено зниження вживання м'ясопродуктів, цукру, грибів при одночасному використанні риби, молочних продуктів та яєць. Більш значні зміни в продуктовому наборі виявлені у населення, яке проживає в північних областях поблизу Чорнобильської АЕС, а також у Києві. Влітку та восени відмічено зменшення вживання молочних продуктів сільським населенням Київської та Львівської областей. В Київській області вживання яєць та жирів зменшилось на 14 %. Вміст грибів в раціонах харчування також знизився: в Київській області на 69,3%, Миколаївській – 49,5%, Вінницькій – 52,7%, Чернігівській областях – 36,6%.

Негативний вплив недостатньої кількості вітамінів на стійкість організму до радіації ускладнюється тим, що іонізуюче випромінювання само по собі здатне викликати або ускладнювати уже наявний дефіцит вітамінів.

Під впливом радіації виникає дефіцит деяких вітамінів групи В, зокрема тіаміну. Причинами погіршення забезпечення організму тіаміном можуть бути зменшення споживання харчових продуктів внаслідок радіофобії, порушення його синтезу мікрофлорою кишечника, погіршення його утилізації і зв'язування в тканинах [1, с. 8-9].

Для захисту організму від іонізуючого випромінювання розроблено радіозахисне харчування, яке базується на трьох основних положеннях :

- 1) максимального зменшення поступання радіонуклідів з їжею;
- 2) дотримання принципів раціонального харчування.

Зменшення потрапляння радіонуклідів в організм з їжею можна досягти лише шляхом зменшення їх вмісту в продуктах, тобто використовувати такі раціони харчування, які містять мінімальну їх кількість [1, с.12]. Цього можна досягти шляхом споживання "чистих продуктів" харчування. Одним з таких продуктів вважаються штучно культивовані вищі базидіоміцети, зокрема глива звичайна, яка є екологічно чистим продуктом.

За своєю харчовою цінністю глива випереджає не тільки овочі, до яких зазвичай відносять гриби, а й м'ясо. Вміст білків в ній (по сухій вазі) становить до 50,3%, вуглеводів – 3,0-5,0%, жирів – 0,2-2,5%, естетрактивних речовин – до 45,0%. Якщо за валовим вмістом білків глива позначно поступається м'ясу високих сортів, то за їх якістю їй немає рівних. Крім цього, глива – це чудова комора з унікальним набором необхідних людині мінеральних солей та інших цінних речовин. Крім мікроелементів (калій, магній, залізо, кобальт і ін.).

фосфору (тут її можна порівняти тільки з рибою і молоком), вона містить цілий комплекс вітамінів у поєднанні, якого немає в жодному з відомих продуктів харчування: А, С, D, групи РР, пантотенова кислота і багато інших. Рівень біотину в гливі в кілька разів вище, ніж в яйцях, молоці і шпинаті, а кількість тіаміну відповідає вмісту його у вівсяній крупі, пшеничному хлібі, квасолі і капусті. Склад ліпідів подібний зі складом рослинних масел вищих сортів. У плодівих тілах гливи міститься безліч унікальних біологічно активних речовин.

Живучи в забруднених районах, нам необхідно розглядати їжу як джерело основних необхідних поживних речовин, включаючи уявлення про неї, як джерело енергії, білків та інших пластичних матеріалів, найважливіших мінеральних речовин, мікроелементів і вітамінів. Штучно культивована глива звичайна є одним із екологічно чистих продуктів харчування. За результатами досліджень встановлено, що комплекс речовин, які містяться у плодівих тілах виводять радіонукліди. Тому необхідно включати цей продукт в свій раціон харчування.

Перелік посилань:

1. Смоляр В.І. Харчування в умовах радіонуклідного забруднення. – К.: Здоров'я, Український Червоний Хрест, 1991. – 32 с.