

Антиядерна дієта: оптимальна технологія приготування та рецепти страв

Людство, зокрема українці, упритул наблизилися до загрози ядерного удару. Одразу зауважимо, що цією публікацією не хочемо нагнітати ситуацію, лише підтримати співгромадян корисною інформацією. То що варто знати, щоб максимально захистити свій організм від радіації?



1 За ядерного удару є не лише зовнішнє, а й внутрішнє опромінення. Воно залежить від продуктів харчування та напоїв, які вживає людина.



2 Харчування може мати непряму протирадіаційну дію (підвищувати стійкість організму до радіації) та пряму (знижувати дозу внутрішнього опромінення).



3 Чи є такі продукти харчування, які сприяють зниженню всмоктування та накопичення в організмі людини основних дозоутворювальних елементів? Є. Але спочатку поговоримо про самі продукти харчування, зокрема про технологію приготування.

Молоко та молочні продукти

Цільне молоко має здатність найбільше накопичувати цезій і стронцій (до 100%). Трохи менше — знежирене молоко (85 - 92%). Набагато менше - вершки (8 - 15%), знежирений сир (10 - 12%), масло вершкове (1,5 - 2,5%). Масло топлене майже не містить радіонуклідів (0%). Із молока ліпше готувати масло вершкове, сир і сметану. Адже більшість радіоактивних речовин переходить у молочну сироватку та маслянку.

Овочі й гриби

Якщо для овочів застосовувати механічне чищення, то видалиться до 40% радіонуклідів. Якщо ретельно помити зелень, овочі, ягоди, фрукти в чистій воді - 40%. Якщо зварити – 60-80%. Тому салати ліпше готувати із варених овочів. У варених овочах мало вітамінів, тому вітамін С потрібно додатково вживати в таблетованій формі. А найдоступніше джерело вітамінів групи В — аптечні дріжджі.

Печериці не вживайте в сирому вигляді і не смажте, а відварюйте. Адже у відвар переходить майже 85% цезію.

М'ясо, риба, яйця курячі

М'ясо та рибу відварюйте - у бульйон переходить до 50% радіонуклідів. Найбільше радіонуклідів накопичують кістки. Тому їх не використовуйте навіть для того, щоб приготувати бульйон.

В яйцях курячих радіонукліди найбільше накопичуються в шкаралупі. Тож під час варіння можуть переходити у яйце. Ліпше готуйте омлети.

Блокатори та декорпоранти радіонуклідів

Їжа може захищати організм людини від радіонуклідів. Механізми для цього захисту можуть бути різними.

Радіопротектори - це продукти харчування, які не впливають на накопичення радіоактивних речовин. Проте зменшують їхню шкідливу дію. До них належать антиоксиданти:

- токоферолі (природний вітамін Е — паростки пшениці, капсули);
- вітамін С у підвищених дозах (таблетки, шипшина, смородина);
- вітамін А (печінка тріски, печінка яловича й куряча, капсули);
- каротиноїди (морква, помідори, паста томатна);
- селен (цибуля ріпчаста, часник, сало);
- поліфеноли (кверцетин - настій цибулиння, крупа гречана);
- рутин, катехіни (зелений і чорний чай).

Блокатори надходження, які зв'язують радіонукліди в травній системі. Це рослинні полімери - різні види харчових волокон: клітковина, целюлоза, пектин, лігнін, альгінати.

Нерозчинна клітковина (пшеничні та житні висівки), лігнани (насіння льону та сезаму мелене) прискорюють рух кишкового вмісту по кишківнику, сприяють жовчовиділенню та зв'язуванню жовчею шкідливих речовин. Продукти харчування, які зв'язують радіонукліди:

- пектини (яблука печені, буряк варений, жмих буряка, шкірка лимона та апельсина, смородина, жито, ячмінь, рис нешлифований);
- фітати (горох, квасоля);
- альгінати (морська капуста та агар-агар).

Це також можуть бути соки із м'якоттю (морквяний, овочевий, вишневий). А також: цукати зі шкірок лимона та апельсина; смородина, перетерта з цукром; агар-агар; суха морська капуста або в консервах; яблука сушені; пастила; мармелад; пластинки буряка, моркви сушені.

Блокатори накопичення - це продукти харчування, які зменшують накопичення радіонуклідів в організмі людини в цілому та у певних органах. Наприклад, кістках і щитоподібній залозі. Це хімічні аналоги тих радіонуклідів, які надходять до організму під час радіаційного забруднення. Хімічний аналог радіоізоотопів цезію - калій, стронцію — кальцій, йоду — стабільний йод. Тому таблетки кальцію глюконату та йодиду калію або розчину 5%-вого йоду — це

прості й ефективні засоби. Але їх не можна просто так приймати для профілактики, лише за нагальної потреби. Майте упаковку про всяк випадок.

Декорпоранти утворюють із радіоактивними речовинами комплексні сполуки, які легко виводяться з організму людини. Це багаті білками продукти харчування, потогінні та легкі сечогінні чаї, адаптогени — лимонник, женьшень, ехінацея.

Із білків важливі сірковмісні амінокислоти — L-цистеїн. Вони містять у жовтках яєць курячих.

Рецепти антирадіаційних страв

КИСІЛЬ ІЗ ПЕКТИНОМ

Додайте в киплячу воду розведений у воді крохмаль картопляний і порошок пектину. Доведіть до кипіння. Зніміть із вогню, додайте ягідне пюре, сік яблучний або настій шипшини

ЖЕЛЕ З ПЕКТИНОМ І АГАР-АГАРОМ

Покладіть у сік яблучний чи морс пектин ягідний і агар-агар. Почекайте, поки вони розчиняться. Доведіть суміш до кипіння, зніміть із вогню й розлийте по формах

КАША ГРЕЧАНА З ВИСІВКАМИ

Додайте в кашу гречану, коли вона вариться, суміш мелених висівок пшеничних, вівсяних і житніх. Посоліть страву сіллю йодованою в кінці приготування. Уживайте із пюре з буряка вареного

РИС БУРИЙ ІЗ КВАСОЛЕЮ ТА ВИСІВКАМИ

Додайте в кашу рисову, коли вона вариться, суміш мелених висівок пшеничних, вівсяних і житніх. Посоліть страву сіллю йодованою в кінці приготування. Уживайте із пюре з буряка вареного

