

## **Что делать, если Вам кажется, что грибы или ягоды, или какая-либо другая растительность, собранная в лесу для употребления в пищу, содержит радионуклиды?**

В случае проживания в местности, где произошла радиационная авария, но население не эвакуировано, можно порекомендовать:

- принимать к сведению предписания МЧС и ГО;
- не собирать ягоды/грибы/травы, там, где это реально запрещено;
- проверять на пунктах контроля продукцию (продукты, пойманную рыбу, собранные ягоды и грибы) на содержание радионуклидов;

### **Общие рекомендации по снижению содержания радионуклидов в продуктах питания.**

Не надо полностью отказываться от привычной еды; несложные способы обработки и приготовления продуктов помогут избежать нежелательных последствий. Правильный выбор овощей и фруктов поможет избежать внутреннего облучения. Нехитрые приемы при приготовлении снизят возможную дозу в десятки раз.

Овощи и фрукты надо тщательно мыть, а с капусты снимать верхние листья. Картофель лучше не жарить, а варить (но не «в мундире») — содержание радиоактивного цезия уменьшится на 60-80%. Мясо перед приготовлением надо вымачивать до 12 часов в подсоленной воде с добавлением уксуса, а бульон лучше варить не из костей, а из мяса; первый отвар надо слить. Примерно так же готовится рыба. Сало практически не содержит радионуклидов. Грибы, даже если они «чистые», необходимо как можно лучше очистить, промыть и прокипятить в подсоленной воде, трижды меняя отвар. Фрукты, овощи и грибы можно солить и мариновать: квашение, маринование, соление приводит к снижению радиоактивных веществ на 15-20%, а тушение овощей — на 30-50%. В орехах содержится полный набор витаминов, минеральных веществ и почти столько же белка, сколько и в мясе, а витамин Е обладает радиозащитными свойствами. Молоко — ценный и полезный продукт, однако полезнее употреблять кисломолочные продукты. К тому же в переработанном молоке содержится намного меньше радионуклидов: в сливках и сметане — в 4-5 раз, в твороге — в 3 раза, топленое масло вообще не содержит радионуклидов. Не следует увлекаться привезенными консервами — при переработке они утратили много полезных качеств.

И, конечно же, не стоит недооценивать здоровый образ жизни: сбалансированное питание, полноценный отдых, регулярные медицинские осмотры, занятия спортом, отказ от курения и алкоголя — все это поможет не только защититься от возможных последствий облучения, но и укрепить здоровье.

## Как снизить содержание радионуклидов в продуктах питания



**Если вы готовите овощи и фрукты, выращенные на загрязненной территории:**

- перед употреблением овощи и фрукты промыть;
- квашение, маринование и соление снижает содержание радионуклидов на 15-20%;
- варка картофеля уменьшает содержание радионуклидов в нем на 40-60%;
- **отвар, рассол, маринад в пищу не использовать!**



**Если вы готовите мясо диких животных:**

- необходимо вымачивать промытое, нарезанное на куски мясо в рассоле с добавлением уксуса;
- варка снижает концентрацию радионуклидов в мясе на 50-80%;
- **бульон в пищу не использовать!**
- сало практически не содержит радионуклидов.



**Если вы выловили рыбу в стоячем водоеме на загрязненной территории:**

- перед приготовлением рыбу необходимо очистить, вымыть, удалить голову и внутренности;
- приготовление аналогично готовке мяса;
- наиболее загрязненными являются хищные и придонные рыбы: карась, линь, окунь, щука.

## Как переработать молоко, чтобы уменьшить поступление радионуклидов в организм с молочной продукцией?

Переработка молока на жирные молочные продукты (сливки, сметана, масло)

Такая переработка может существенно снизить поступление радионуклидов с пищей в организм человека, поскольку радионуклиды цезия и стронция не связаны с жировой частью молока. Топленое масло вообще не содержит радионуклидов.



Приготовление творога, сыров

При приготовлении сыров радионуклиды удаляются с сывороткой во время прессования.



**Молочную сыворотку необходимо полностью исключить из употребления в пищу!**

## Изменение содержания радионуклидов в продуктах питания при технологической и кулинарной обработке

Исходный продукт		Молоко 			Сливки 
Готовый продукт		Творог	Сыр	Масло сливочное	Масло
Снижение содержания радионуклидов по сравнению с исходным продуктом	цезий-137	в 3-6 раз	в 8-10 раз	до 50 раз	до 6 раз
	стронций-90	в 3-7 раз	в 2 раза	до 100 раз	до 6 раз

Использование простых кулинарных приемов позволит уменьшить содержание радионуклидов в готовых продуктах питания в десятки раз и сделать их практически безопасными для здоровья.