

ЗАЩИТА ОТ РАДИАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



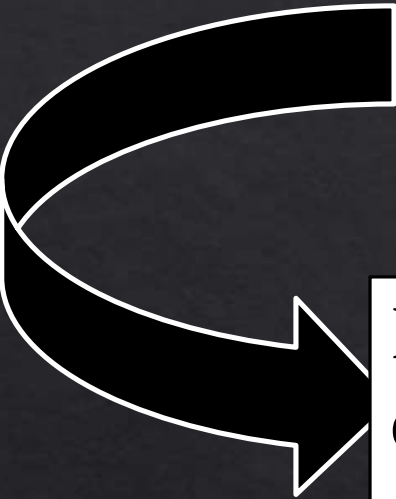
Выполнила: студентка 3 курса ФВМ 14 группы

Щерба Полина Игоревна

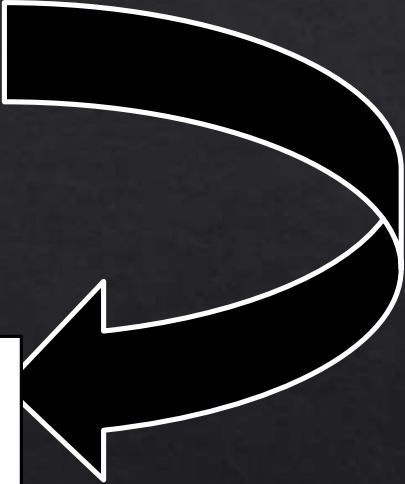
Руководитель:

Коваленок Наталья Павловна, старший преподаватель

Принципы защиты внутренней среды от радиации



Принцип
оптимального
здоровья: постоянное
насыщение клеток
полезными
веществами



Второй принцип
состоит в том, чтобы
избегать вредных
продуктов питания

Пищевое волокно



- Способствует росту в кишечнике благотворных бактерий, которые синтезируют витамины группы В, продуцируют ферменты, а так же предупреждают размножение вредных микроорганизмов и образование токсинов и канцерогенов.
- Самое поразительное свойство пищевого волокна с точки зрения защиты человеческого организма от радиации заключается в его связывающей способности. Лигнины, камедь и пектины образуют химические комплексы, которые

Свежие овощи

- Снабжают наш организм кальцием, железом, витаминами А, С, В.
- В некоторых овощах можно найти серосодержащие аминокислоты цистеин и метионин, которые вступают в связь с токсичными веществами и затем выводятся из организма
- Способствуют кроветворению, улучшают функцию вилочковой железы и усиливают иммунитет
- Помогают бороться с бактериями и защищать наши клетки, играют важную роль в снабжении нашего организма клетчаткой.



Бобовые



- Концентрированный источник витаминов, минералов и белков
- Богаты пищевыми волокнами, фитатами, включая фитиновую кислоту, которые представляют собой фосфорные соединения
- Фитаты, содержащиеся в бобовых, обладают способностью соединяться с токсичными и радиоактивными элементами, образуя соединения, которые выводятся через кишечник
- В бобовых имеются и другие защитные факторы – ингибиторы протеолитических ферментов, которые предупреждают нарушение усвоения белков организма.

Морские овощи

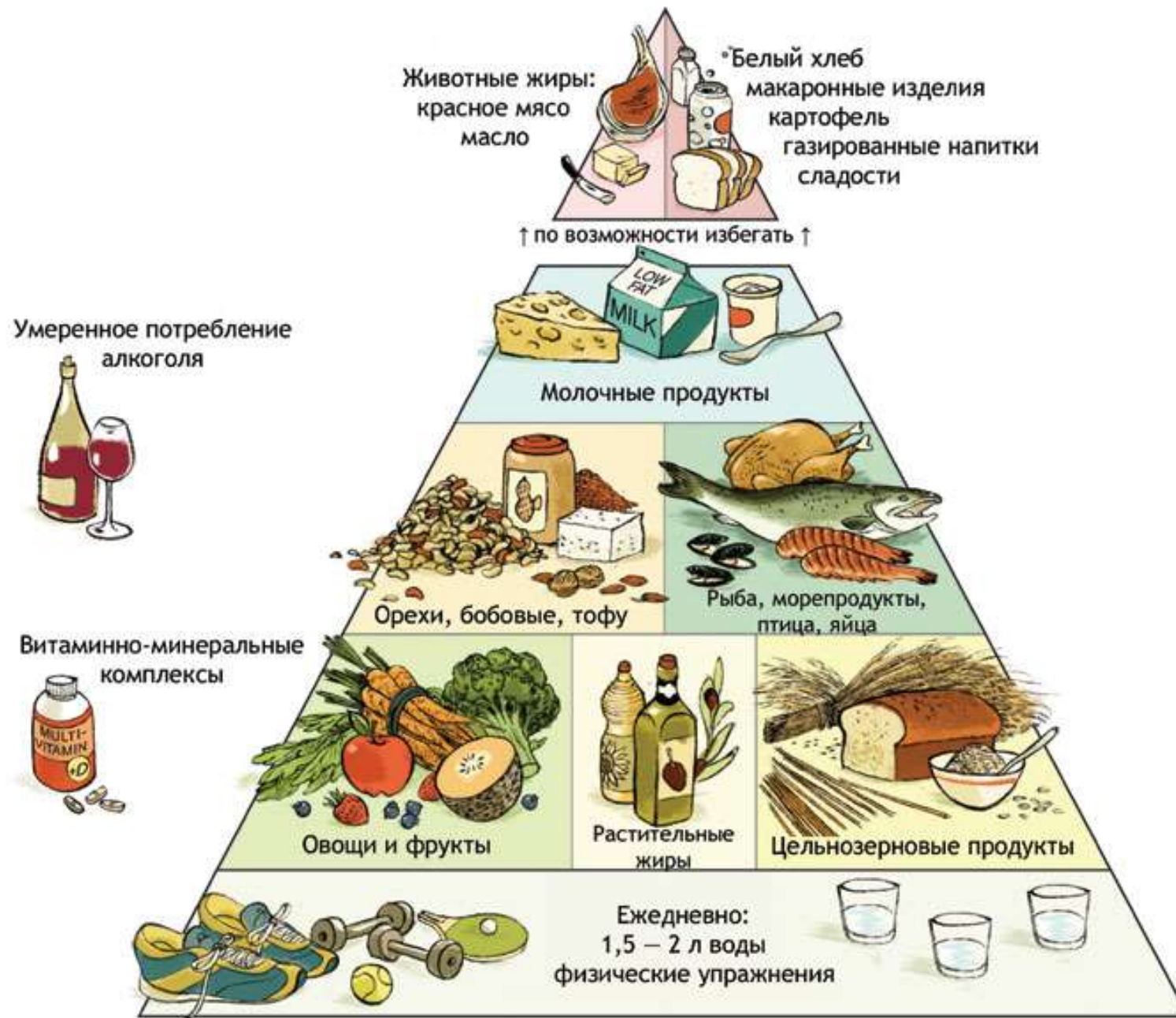
- Являются хорошим источником морских минералов, включая йод
- Морские овощи содержат хелатный элемент – альгинат натрия, который вступает в химическую связь с радиоактивными веществами и токсическими тяжелыми металлами, превращая их в соли, которые могут выводиться из организма



Орехи и семена



- Источник витаминов В, Е, кальция, магния, натрия, железа и цинка
- Богаты незаменимыми жирными кислотами
- Способствуют переносу кислорода, вместе с белками участвуют в строении новых клеток, улучшают работу желез, взаимодействуют с витамином D и кальцием, а так же преобразовывают каротин в витамин А
- Содержат пищевые волокна и фитаты – связывающие вещества, которые способствуют выведению радиоактивных веществ



Спасибо за внимание!

