

Автор: О.Скорикова, врач-эндокринолог поликлиники



[Чернобыльская авария](#) считается крупнейшей за всю историю атомной энергетики.

Основной радиационный удар пришелся на Беларусь. Из 30-километровой зоны было экстренно эвакуировано более 24 тысяч человек. Всего с момента аварии на ЧАЭС с загрязненных территорий эвакуированы и отселены 138 тысяч человек, около 200 тысяч самостоятельно покинули территории радиоактивного загрязнения. Более 470 населенных пунктов исчезло с карты страны.

Среди природных экосистем в результате радиоактивного загрязнения наиболее пострадал лесной фонд. В различной степени оказались загрязнены 53 из 95 лесхозов отрасли.

За прошедшие после катастрофы годы вследствие радиоактивного распада территория радиоактивного загрязнения сократилась с 23.5% до 14.5% от общей площади Республики Беларусь.

[По способности накапливать цезий-137 основные овощные культуры располагаются следующим образом \(в порядке убывания\):](#) щавель, салат, фасоль, морковь, свекла, картофель, чеснок, сладкий перец, помидоры, кабачки, огурцы, капуста(первые накапливают радионуклиды в 10-15раз больше, чем последние).

Такие ягоды, как черника, брусника, черная и красная смородина, клюква, более интенсивно накапливает радионуклиды, а земляника, малина - менее интенсивно.

Среди грибов больше всего радионуклидов накапливают: польский гриб, рыжик, масленок. В меньшей степени: шампиньон, опенок осенний, вешенка, опенок зимний.

Различные способы приготовления пищи могут приводить как с снижению (варка,

вымачивание), так и к концентрированию (сушка, вяление) радионуклидов в готовых к употреблению продуктах.

Для снижения содержания радионуклидов в продуктах питания необходимо:

- тщательно промывать в проточной воде овощи, фрукты, грибы, ягоды;

- вымачивать мясо диких животных и птиц в воде с добавлением уксуса с последующим отвариванием;

- предварительно отваривать рыбу, мясо диких живот. и птиц на протяжении 10-15 минут с последующим сливанием бульона;

- удалять верхний слой с овощей и фруктов;

- вымачивать грибы не менее 2-х часов;

- отваривать грибы, многократно меняя воду.

Существует несколько групп «чернобыльских» мифов:

- мифы об опасности проживания на территории радиоактивного загрязнения (когда люди упорно цепляются за радиационный фактор, делая его виновным в нарушении любых функций организма, и, при этом, часто забывают об элементарной необходимости соблюдения нехитрых правил здорового образа жизни);

Здоровье человека зависит примерно на 15% от факторов окружающей среды. Условия проживания и образ жизни человека дают наибольший вклад в здоровье – около 60%. Не следует забывать, что наша жизнь неизбежно связана с рисками для здоровья и жизни. Среди этих причин лидируют курение, употребление алкоголя, переедание, депрессия, а отнюдь не пресловутый радиационный фактор.