## 

对抗辐射我们要吃点什么

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/08 12:21

随着社会的进步发展,女性的意外流产率比以前高了许多,也许这与现代人计算机使用率增高,受电磁辐射影响增加不无关系。

电磁辐射对孕期健康的危害不容忽视,可导致流产、早产、死胎,胎儿发育异常,特别对妊娠1~3个月的胎儿危害更大要完全避开辐射是不可能的,但是通过合理的营养降低辐射带来的损害我们还是做得到的。

对抗辐射总的营养原则是供给高热能、高蛋白质富含维生素和无机盐的食物。 能量供给要充足

辐射使身体能量消耗增加,身体组织对糖的利用能力下降,足够的能量供给有利于提高人体对电磁辐射的耐受力,降低敏感性减轻损伤保护身体。

谷物中的碳水化合物是身体所需能量的主要来源,一旦摄入不足,将迫使体内脂肪和蛋白质不断 转变为能量,造成蛋白质的相对不足,从而影响辐射损伤组织的修复,或使辐射损伤加重,糖类供给 以果糖最佳。葡萄糖次之而后是蔗糖、糊精等。

蛋白质摄入不足会造成组织蛋白合成不足,导致肌肉、心肝肾、脾等脏器的重量减轻,出现功能 障碍,从而对辐射的敏感性增高 要注意摄入数量充足的优质蛋白质。

## 脂类摄入不宜高

人体受辐射后食欲不振、口味不佳脂肪的总供给量要适当减少但需增加植物油所占的比重,其中油酸可促进造血系统再生功能,防治辐射损伤效果较好。

## 多多补充维生素

必需脂肪酸,维生素A、K、E和B族维生素,无机盐的缺乏均可降低身体对辐射的耐受性,供应宜加量。

一些天然食物对放射损伤组织的修复及放射损伤的预防和治疗具有显著的效果,应注意在膳食中适当供给、其中动物性食物有奶及奶制品、蛋类、肝、富含胶原的动物皮肤、肌腱等:植物性食物有卷心菜、豆类、海带、紫菜等。

以下几种食品对电磁辐射有特殊的防治效果。

黑芝麻黑芝麻益肾,多吃补肾食品可增强身体细胞免疫、体液免疫功能,有效保护人体健康。

紫苋菜 紫苋菜能抗辐射、抗突变、抗氧化,与其含硒有关硒是种重要的微量元素,能提高人体 对抗辐射的能力。

绿茶 绿茶中的茶多酚是抗辐射物质茶叶中还含有脂多糖,能改善造血功能,升高血小板和白血 球等。

番茄红素 番茄红素不仅具备卓越的抗辐射能力并且抗氧化能力极强,番茄红素广泛存在于番茄、杏、番石榴、西瓜番木瓜、红葡萄等水果及蔬菜中,有较多的番茄红素,其中,番茄中的含相对较高,不过,番茄红素多存在于番茄的皮和籽中、含量很少,此外,番茄红素是脂溶性维生素,必须过油炒过才能被人体吸收。

螺旋藻 螺旋藻多糖富含鼠李糖,具有明显的抗辐射作用。

花粉 能促进人体免疫器官发育,具有抗辐射效果。

银杏叶制品 银杏叶提取物中的多元酚类对防止和减少辐射有奇效,对于在辐射环境中工作的人,坚持服用银杏叶茶,能升高白细胞,保护造血机能。