

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。