

六類「抗輻射食物」

1、新鮮蔬菜水果：

多吃胡蘿蔔、荳芽、油菜、西紅柿、芥菜、捲心菜、櫻桃、蘋果、香蕉等，都具有一定的抗輻射損傷的功能，能溶解沉澱於細胞內的毒素，使之隨尿液排泄掉。確保維生素的攝入量，這對防治輻射損傷及傷後恢復均有效，如 VK 可減少出血，VP 減輕嘔吐、噁心，VC 使血細胞再生加速等。

2、海帶：

海帶是放射性物質的「剋星」，含有一種稱作海帶膠質的物質，可促使侵入人體的放射性物質從腸道排出。由於海帶味鹹性寒，因此脾胃虛寒、腫脹、腹瀉消化不良者需慎食；而且吃海帶後不應立即喝茶，或吃葡萄、山楂等酸味水果，以免影響對礦物質的吸收。

3、豬血：

豬血的血漿蛋白豐富，經消化酶分解後，可與進入人體的粉塵、有害金屬微粒發生反應，變成難以溶解的新物質沉澱下來，然後排出體外。多吃瘦肉、動物肝臟，注意減少脂肪的攝入，要增加植物油所佔的比重，其中油酸可促進造血系統再生功能，防治輻射損傷效果最好。還要注意攝入的蛋白質品質優秀，數量充足，以減輕放射損傷，促進機體恢復健康。

4、黑木耳：

黑木耳的最大優勢在於可以幫助排出纖維素物質，使這些有害纖維在體內難以立足。

5、紫菜和海藻：

碘片對於核洩漏事故中的其他放射性物質並無保護作用，如放射性銂，這是對人體危害較大的放射性物質。這時可以食用大量的鈣鹽或含鈣的食物，因為食物中的鈣可對抗銂 90 在骨骼內沉積。飲食中的鈣量越高，銂 90 被人體吸收就越少。而且，高鈣飲食還可促進銂 90 從尿中排出。

6、茶葉：

多喝綠茶，多喝蜂蜜水。茶葉提取物茶單寧也可將已滲入到骨髓的銂 90 置換出來，從而減少對人體的危害。此外，要注意無機鹽供應宜加量。在膳食中適量增加無機鹽（主要是食鹽），可促使人飲水量增加，加速放射性核素隨尿液、糞便排出，從而減輕內照射損傷。