**Классификация грибов по степени накопления цезия 137**

**1)Слабо накапливающие**
Опенок осенний
Опенок зимний
Опенок летний
Дождевик
Зонтик пестрый
Вещенка

**2)Средне накапливающие**
Лисичка
Рядовка серая
Белый гриб
Подосиновик и подосиновик красный
Подберёзовик обыкновенный
Подберёзовик болотный

**3)Сильно накапливающие**
Груздь белый и черный
Волнушка белая и черная
Зеленка
Сыроежка

**4)Грибы-аккумуляторы**
Польский гриб
Маховик желто-бурый и зелёный
Масленок
Горькушка

**Ягоды слабо накапливающие цезий:**
Калина
Рябина
Клюква
Черника

**Практический совет:**

**Дикорастущие ягоды, плоды и лекарственное сырье можно заготавливать на территории не более (73 кБк/м2/2 Ки/км2)**

**У рыб обитающих в одних и тех же водоемах, самое высокое содержание радионуклидов в** мышечной ткани характерно для хищных видов – окуня, щуки. Значительно меньше содержится радионуклидов в мышечной ткани представителей мирных видов рыб – красноперки, карася золотого и др. При этом в мышцах крупных рыб накапливается цезий 137 больше, чем в мышцах мелких.

У всех видов рыб, которые обитают в проточных водоемах (реках, проточных озерах, и т.п), содержание радионуклидов в организме значительно ниже, чем у видов, обитающих в непроточных водоемах.

На территории Беларуси вне 30-км зоны от ЧАЭС содержание радионуклидов цезий 137 и стронций 90 в речной рыбе, как правило , не превышает РДУ ( 370 Бк/кг по цезий 137 и 3,7 Бк/кг по стронций 90) В непроточных водоемах, загрязненных радионуклидами, накопление цезия 137 в мышечной ткани рыб может достигать десятков и даже сотен тысяч Беккерель на килограмм.

**1)Как переработать молоко, чтобы уменьшить поступление радионуклидов в организм с молочной продукцией?**

Переработка молока на жирные молочные продукты (сливки, сметана, масло)

Такая переработка может существенно снизить поступление радионуклидов с пищей в организм человека, поскольку радионуклиды цезия и стронция не связаны с жировой частью молока. Топленое масло вообще не содержит радионуклидов.

**2)Приготовление творога, сыров**

При приготовлении сыров радионуклиды удаляются с сывороткой во время прессования.

**3)Молочную сыворотку необходимо полностью исключить из употребления в пищу!**

**4)Как приготовить мясо, чтобы уменьшить содержание радионуклидов в готовых продуктах?**

* Тщательно промыть мясо в проточной воде
* При варке мяса отвар после 10 минут кипячения необходимо слить

**5)Мясо разных животных по-разному накапливает радионуклиды:**

Говядина-Баранина-Свинина (минимум)

**6)Накопление цезия 137 в отдельных органах и тканях животных уменьшается в ряду:**

(максимум) почки-печень-сердце-легкие-мышцы-мозги-жир (минимум)

**7)Изменение содержания радионуклидов в продуктах питания при технологической и кулинарной обработке.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исходный продукт | Молоко | Сливки | Говядина | Рыба | Картофель |
| Готовый продукт | Творог | Сыр | Масло сливочное | Масло | Говядина отварная | Рыба отварная | Картофель отварной |
| Снижение содержания радионуклидов по сравнению с исходным продуктом | Цезий-137 | В 3-6 раз | В 8-10 раз | До 50 раз | До 6 раз | В 2-6 раз | До 10 раз | В 1,7 раза |
| Стронций 90 | В 3-7 раз | В 2 раза | До 100 раз | До 6 раз | До 2,5 раз | До 2 раз | В 2 раза |

**8)Использование простых кулинарных приемов позволит уменьшить содержание радионуклидов в готовых продуктах питания в десятки раз и сделать их практически безопасными для здоровья.**

Если вы готовите овощи и фрукты, выращенные на загрязненной территории:

* Перед употреблением овощи и фрукты промыть
* Квашение, маринование, соление снижает содержание радионуклидов на 15-20 %
* Варка картофеля уменьшает содержание радионуклидов в нем на 40-60%
* Отвар, рассол, маринад в пищу не использовать

Если вы готовите мясо диких животных:

* Необходимо вымачивать промытое, нарезанное на куски мясо в рассоле с добавлением уксуса
* Варка снижает концентрацию радионуклидов в мясе на 50-80%
* Бульон в пищу не использовать
* Сало практически не содержит радионуклидов.

Если вы выловили рыбу в стоячем водоеме на загрязненной территории:

* Перед приготовлением рыбу необходимо очистить, вымыть, удалить голову и внутренности
* Наиболее загрязненными являются придонные и хищные рыбы: карась, линь, окунь, щука.