

放射線の影響を少なくする食事(参考)

放射線の影響を少しでも減らす食事について、海外のサイトでも紹介されています。

基本になっているのは、長崎の聖フランシスコ病院で被ばく患者の治療にあたった秋月辰一郎医師の著書。1980年にイギリスで出版された「Nagasaki 1945」です。

玄米、味噌、たまり醤油、ワカメ・コンブ他の海藻、カボチャ、海塩を食べてもらい、砂糖やお菓子を避けた結果、多くの患者が助かったそうです。「Diet for the Atomic Age」は、低レベルの放射能を毎日受けている核時代に生きる現代人の食事について、栄養士の Sara Shannon が書いた本(絶版)。科学的なデータを集めて分析し、放射能から身を守る日常生活の食事を紹介しています。

最適な食品は、精製していない穀類、生野菜、豆類、海藻、味噌、テンペ、豆腐、ナッツ、種。

避けたほうがいいのは、肉、脂肪、砂糖、精製もしくは加工した食品。

最適な食品を摂取することで、放射能やその他の汚染に抵抗できる高エネルギー細胞を作り出すとのこと。

1日の献立ガイド

精製していない穀類、麺類、パスタ.....45～50%

野菜(葉野菜、キャベツ類、黄野菜).....20～30%

豆類(レンズ豆、ヒヨコ豆、テンペ、豆腐など).....5%

海藻.....5%

種とナッツ.....5%以下

白身魚.....5%以下

季節の果物.....5%以下

フランスの医学系サイト「MEDECIN direct」の3月23日の記事「放射線を防護する食べ物とは？」

では、次のように説明しています。(一部抜粋)

3つの基本

選択吸収:体内が有益なミネラルですでに飽和状態であれば、放射性鉱物はより少なく吸収する

キレート:食品のなかには、放射性物質を組織から取り除き、器官から排泄するものがある

からだの抗酸化・抗酵素のレベルを高くキープし、免疫力を向上させる

選択吸収はどうしていいのか？

・pH バランスをややアルカリ性気味の中性が、放射線への抵抗力が高いとの研究結果がでている。pH バランスを保つ(酸性になりすぎない)ために、有益なミネラル(カルシウムやマグネシウム)を体内にためておくのがよい。

・特に砂糖を控え、肉やソーセージを減らす。

そのためには、どのようなミネラルがいいですか？

カルシウムは、ストロンチウム 90、ストロンチウム 58、バリウム 140、ラジウムに取って代わり、骨を守る。

カリウムは、セシウム 137・134、カリウム 42 に取って代わり、筋肉、腎臓、肝臓、生殖器を守る。

ヨウ素は、ヨウ素 131 に取って代わり、甲状腺や生殖腺を守る。

鉄は、プルトニウム 238・239、鉄 238・239 に取って代わり、肺、肝臓、生殖腺を守る。

亜鉛は、亜鉛 65 に取って代わり、骨と生殖腺を守る。

ビタミン B12 は、コバルト 60 を防ぎ、肝臓と生殖器を守る。

イオウは、イオウ 135 に効果があり、皮膚を守る。

こうしたミネラルが豊富に含む食品を摂取するのは、放射線防護をするうえで必要となる。

キレート食品は何がありますか？

アルギン酸塩：海藻(ワカメ、コンブ、ヒジキなど)に含まれる。

ジビコリン酸：味噌に含まれる。

ペクチンと食物繊維：リンゴ、精製していない穀類、ヒマワリやカボチャの種、野菜、大豆

イオン酸：キャベツ類、カブの葉、ロケット、ラディッシュの葉

抗酸化食品は何がありますか？

蜂花粉(ビーポーレン)：免疫力を高める。

ビート：造血作用がある。

酵母：ビタミン 12 を含み、放射線を防ぐ。

ニンニク、高麗人参、タマネギ

クロロフィル：レタス、生野菜、クロレラ、大麦の葉、新芽、海藻

赤いフルーツ

緑茶、昆布茶

*ただし、医師の診断のうえ、正しく取り入れること

★木村嘉代子さんのブログ「もうひとつの暮らし」より

<http://alerinfo.blog111.fc2.com/blog-entry-82.html>