



那些食物真的能防辐射吗？

○ 云无心

每当有什么公共安全事件发生，万能的“保健品”、“膳食补充剂”或者“健康食品”们总会跳出来“大显身手”。在平时，以防“电脑辐射”、“手机辐射”、“太阳辐射”为诉求的各种“健康常识”广为流传。而在万众关注日本核电站泄漏的时候，那些“防辐射食品”迅速华丽变身，纷纷具有了“防治”核辐射的功能。

实际上，这不仅是中国人的爱好。在国外的网站上，也很容易找到“防辐射食谱”。一般来说，国外的“防辐射食物”比较广泛，只是列出若干类食物，比如矿物质、抗氧化剂、绿色蔬菜、发酵食品、膳食纤维、海生植物、必需脂肪酸等等。这些食物基本上本来就是通常所说的“健康食品”，不管它能否防辐射，作为均衡饮食的一部分都应该吃的。

而中文版的“防辐射食物”一般就比较具体，往往是那些老牌的、万精油似的“保健品”，比如螺旋藻、蜂王浆、花粉之类。这大概也符合中国人的消费观念——“防辐射”这么重要的功能，怎么也得上那些“高档”的东西效果才好；而既然这些东西这么“高档”了，那总是“没准能够”防一下辐射。

在健康领域，食品成分降低“辐射”对于身体损伤的研究还真是不少，不过一般是针对紫外线、X光这样的辐射，对于核原料放射性还真是不多。有许多食物成分，比如维生素C、维生素E、胡萝卜素、植物中的多酚化合物甚至多

糖等等，有一些初步的动物实验，显示“可能有作用”。只是这些作用一直也没有得到很充分的证实，而且它们本来就是人体需要的常规营养成分——不管能否抗辐射，人体都是需要的，但是吃太多也没有显示出额外的好处来。所以，它们的“抗辐射”功能，也就一直处于“你想它们有，它们就可以有”的状态。

跟核电站泄露有相似之处的辐射是癌症病人的放疗。在靠谱的放疗指南中，确实有放疗中和放疗后的饮食注意事项。不过这些饮食指南并不是治疗手段——甚至连“辅助治疗”手段都不是。放疗中和放疗后，人体会受到一些损伤，病人的食欲、吞咽、消化等身体机能会变得与平时不同。这些饮食指南的目标，是帮助病人正常进食，保证充分的营养摄取。

对于放射性治疗的病人，额外补充维生素以及其他抗氧化剂是“影响放疗效果”还是“减轻放疗副作用”，都没有尘埃落定，医学界尚有争议。2007年，一本探讨癌症的“替代与传统疗法”的杂志《癌症综合治疗》上发表了一篇文献综述，认为目前公开发表的实验证据多数支持“不影响放疗效果而减轻副作用”的结论。那么也就是说，如果多吃一些富含维生素以及其他抗氧化剂的食物，或许会有一定效果。不过这其实跟什么都没说差别也不大——那些富含维生素或者其他抗氧化剂的食物，本来就对健康有利，有没有辐射来袭都应该多吃的。

面对灾难的恐惧，使我们极为希望自己能够做点什么来对抗灾难——至少在心理上，这可以减轻“听天由命”的无力感觉。这样的心态本来无可厚非，不过如果有人利用公众的这种心态推销东西就比较可恨了。到底有没有什么食物吃了就可以有效地“防辐射”？现实比较残酷，在靠谱的学术资料或者核灾难应急程序中，都没有用食物来防治辐射的内容。积极有效的方案是——“避免食用被辐射污染的食物”。

即使是写进了标准手册的碘片抗辐射，也并非完全有用。首先，它只对放射性碘有效，而对其他放射性物质无能为力。其次，服用过多的碘本身又会带来其他的健康风险。美国政府曾经囤积了大量碘制剂，预备在核电站遭到恐怖袭击或者熔毁之后发放给附近居民。2008年1月，政府决定改变方案，不为核反应堆10英里（大约16公里）之外的居民发放。当时的总统小布什的科学顾问说：碘片给核反应堆10英里之外的居民提供的保护可以忽略。核管理委员会（NRC）一直反对广泛发放碘片，他们认为“撤离居民”和“避免被污染的食物”是更加有效的途径，而广泛发放碘片会给公众带来困扰。

参考美国政府的这一决定，其实公众大可不必恐慌。日本的核反应堆距离他国本土都相当遥远，核辐射的扩散情况完全处在严密监测之下。即使有足够强度的辐射能够扩散到其他地方，人们也有足够的时间来撤离。在目前的经济和技术力量之下，保证被扩散地区的居民及时撤离和避免被放射性污染的饮食，都不难做到。

所以，大家要做的就是：该干嘛就干嘛，该吃啥还吃啥，关注事态发展就可以了。☞

读者反馈表

亲爱的读者朋友，您好！

感谢您抽出宝贵时间阅读《水木清华》杂志。希望您协助我们完成以下的问卷调查，提出您的宝贵意见和建议。我们将不断改进，为您提供更加丰富、精彩的内容。谢谢！

1. 您阅读了本期《水木清华》杂志的多少内容

几乎全部 大部分 一半 一少半 很少一部分

2. 您对《水木清华》的总体印象

非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

3. 您对本刊设计及印刷的整体印象

很好 好 一般 不喜欢

4. 您对本刊各栏目文章的满意度

动态 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

特稿 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

人物 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

观点 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

文化 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

捐赠 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

专栏 非常喜欢 喜欢 一般 不喜欢

5. 本期您最喜欢的栏目/文章是：_____

6. 您在杂志内容、设计、印刷等方面的其他意见或建议：

姓名 _____ 入学年份 _____ 系别 _____

工作单位 _____ 职务 _____

联系电话 _____ 手机 _____

E-mail _____

通讯地址 _____ 邮编 _____

问卷填好后请寄回编辑部，或传真至**010-62797336**，也可登陆清华校友网**www.tsinghua.org.cn**的《水木清华》栏目参与问卷调查。