輻射在我們生活中是無處不在的，電腦、電磁爐、微波爐給生活帶來了無數便利，但因此而產生的輻射也讓人們備受困擾。如何能遠離輻射危害呢？不妨讓食物助我們一臂之力。

抗輻射武器一：番茄紅素

代表：番茄、西瓜等紅色水果。

番茄紅素在很多紅色水果中都有，以番茄中的含量最高。番茄紅素是迄今為止所發現的抗氧化能力最強的類胡蘿蔔素，它的抗氧化能力是維生素 E 的 100 倍，具有極強的清除自由基的能力，有抗輻射、預防心腦血管疾病、提高免疫力、延緩衰老等功效，有植物黃金之稱。

推薦餐單： 番茄炒雞蛋。由於番茄紅素屬於脂溶性維生素，經過油烹飪後吸收更好，同時加熱也可以促進番茄紅素的釋放。

抗輻射武器二：維生素 E、維生素 C

代表：各種豆類，橄欖油、葵花子油；芥菜、卷心菜、蘿蔔等十字花科蔬菜；鮮棗、橘子、獼猴桃等新鮮水果。

各種豆類、橄欖油、葵花子油和十字花科蔬菜富含維生素 E，而鮮棗、橘子、獼猴桃等水果富含維生素 C，維生素 E 和維生素 C 都屬於抗氧化維生素，具有抗氧化活性，可以減輕電腦輻射導致的過氧化反應，就像給我們的皮膚穿上了一層“防輻射衣”，從而減輕皮膚損害。

此外，新鮮的蔬果具有抗輻射作用，還在於它們可使血液呈鹼性，溶解沉澱于細胞內的毒素，使之隨尿液排泄掉。

推薦餐單：橄欖油混合沙拉。維 E 和維 C 都不耐高溫，因此，生吃能最大限度地發揮其威力。另外，沙拉能一次吃進多種蔬菜水果，搭配橄欖油，效果更好。

抗輻射武器三：維生素 A、β 胡蘿蔔素

代表：魚肝油、動物肝臟；雞肉、蛋黃；西蘭花、胡蘿蔔、菠菜等。

此類食品富含維生素 A 和 β 胡蘿蔔素，能很好地保護眼睛。天然胡蘿蔔素是一種強有力的抗氧化劑，能有效

保護人體細胞免受損害，從而避免細胞發生癌變。長期食用胡蘿蔔，能使人體少受輻射和超量紫外線照射的損害。目前國外還將天然胡蘿蔔素用於化粧品中，發揮其防輻射，保護、滋潤皮膚和抗衰老作用。

推薦餐單：胡蘿蔔炒西蘭花。β胡蘿蔔素屬於脂溶性維生素，需要用油炒，才更有利吸收。

抗輻射武器四：硒

代表：芝麻、麥芽和黃芪；酵母、蛋類、啤酒；龍蝦、金槍魚等海產品；大蒜、蘑菇等。

微量元素硒具有抗氧化的作用，它是通過阻斷身體過氧化反應而起到抗輻射、延緩衰老的作用。含硒豐富的食物首推芝麻、麥芽和黃芪。

推薦餐單：黑芝麻糊。芝麻不僅富含硒，還富含具有抗氧化作用的維生素 E，雙管齊下，功效更強。

抗輻射武器五：脂多糖、維生素 A 原

代表：綠茶、綠豆等。

如果不習慣喝綠茶，菊花茶也同樣有效。現代醫學研究證實，綠豆/綠茶中含脂多糖、維生素 A 原，能幫助排泄體內毒物、加速新陳代謝，可有效抵抗各種形式污染。

推薦餐單：綠豆湯、綠茶。民間素有“綠豆湯解百毒”之說，每天喝點綠茶和綠豆湯，不但能攝入抗輻射的有效成分，還能補充水分，加強代謝。

抗輻射武器六：膠原彈性物質

代表：海帶、紫菜；動物的皮膚、骨髓。

這一類食品的代表有海帶、紫菜、海參，動物的皮膚、骨髓等等，海帶是放射性物質的剋星，可減輕同位素、射線對機體免疫功能的損害，並抑制免疫細胞的凋亡而具有抗輻射作用。此外，海帶還是人體內的“清潔劑”，它是一種鹼性食物，有利於保持身體處於弱鹼性的環境。海帶中含有的膠質、動物皮膚、脊髓中的膠原物質都有一種黏附作用，它可以把體內的輻射性物質黏附出來排出體外，而且其中動物皮膚所蘊含的彈性物質還具有修復受損肌膚的功能。

推薦餐單：海帶紫菜湯。海帶和紫菜是“近親”，兩者一起做湯，強強聯合。（揚子晚報）