

多种食物可防职业病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E5_A4_9A_E7_A7_8D_E9_A3_9F_E7_c123_394003.htm 有很多种食物可以预防职业病，有效地降低职业病的发生。摄影、拍X光片和微机操作人员，由于经常接触放射线，应多吃高蛋白食品，以补充因放射线损害引起的组织蛋白质的分解；多饮些绿茶，有利于加快体内放射性物质的排泄；还应多食富含碘的食物，如海带、紫菜等。印刷、铸造、电焊、玻璃、搪瓷等作业人员，由于与铅物质接触较多，应多吃蛋、瘦肉、鱼类、泥鳅等食物。多食碳水化合物，抑制铅的吸收，多食富含钙、铁等矿物质的食物，如骨头汤、虾、豆制品、发菜、动物血等，以减少铅的蓄积。纺织、铸造、翻砂、教师等与粉尘打交道的人员，应多吃猪血。纺织业等接触纤维的人员还应多食黑木耳，以帮助消化纤维类物质。振动、噪声环境中工作的人员，体内的维生素B消耗量很大，应多食富含维生素B的食物，如米糠、麦麸，以提高工作人员的听力，预防听觉器官的损伤。此外，振动及噪声通过植物神经系统，能抑制胃肠功能及消化腺的正常分泌，使人的消化功能下降、食欲减退、腹胀等，故应食易于消化、能促进食欲的营养丰富的食物。脑力劳动者，宜多食蛋黄、动物脑、禽类、牛奶、莲子、苹果、金针菇等，多摄取蛋白质、糖、卵磷脂、钙、铁、维生素B族等养分，以利于补充脑力消耗、增智健脑。在高温环境下劳动的人员，由于机体大量出汗，体内钾、钠大量丧失，除了补充足量的水和盐分外，最好多吃一些含钾较丰富的食品，如黄豆、青豆、绿豆、马铃薯、菠菜、柿饼、

香蕉等。高温环境中，人体维生素消耗增加，大多数水溶性维生素可从汗水中流失，其中以维生素C流失较多，应多吃一些绿叶蔬菜、枣和柑橘类水果。（记者 刘伟俊 陈锦屏）

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com