

2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_654730.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654730.htm) 电磁辐射是一种重要的能源污染，在手机上、家用微波炉、电脑、电视、空调、电褥子等都会放出电磁波。电磁辐射是一种重要的能源污染，它不仅会出现在手机上，家用微波炉、电脑、电视、空调、电褥子等都会放出电磁波。电磁辐射因为人体抵抗能力差异，会产生不同程度的危害，如头痛、失眠、心率不齐等。同时，对于有些人的眼睛可能产生影响，出现视力下降、皮肤病等现象。经研究表明，电磁辐射对人体的危害与其导致机体过氧化有关。所以防范电磁辐射，除了避免和电磁波的“亲密接触”外，在饮食上也能对抗电磁辐射对机体的危害。注意微量元素的摄入。微量元素硒具有抗氧化的作用，含硒丰富的食物首推芝麻、麦芽和中药材黄芪，其次是酵母、蛋类、啤酒，海产类有大红虾、龙虾、虎爪鱼、金枪鱼等，再次是动物的肝、肾等肉类，而水果和大多数蔬菜含硒都不多。不过，大蒜、蘑菇的含量却相当多。注意补充维生素。具有抗氧化作用的维生素A、C、E是很好的抗氧化组合。维生素C是水溶性维生素，在各种蔬菜和水果尤其是水果中含量甚丰。所以多吃水果和蔬菜可以增强对电磁辐射的抵抗能力。而维生素A和E都是脂溶性的，尤其是维生素A，在动物内脏以及各种黄颜色的蔬菜中都含有，建议用油炒来吃，这样利于其溶解在油中，方便人体摄取和吸收。动物内脏、各种豆类、油菜、青菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜等都含有丰富的维生素E，对帮助保护细胞膜免受自由基攻击非常有效。

小编推荐：[2011年公卫助理：控制糖尿病方法](#)  
[2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调](#)  
[2011年公卫助理：喝水喝出健康 特别推荐：](#)  
[2011年公卫助理医师考试时间](#) [考试大纲](#)  
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](http://www.100test.com)