

饮食预防职业病

有很多种食物可以预防职业病，有效降低职业病的发生。

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。

震动、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，震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、钠大量流失，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。

——（摘自《医药卫生报》，更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>）