

# 充沛营养帮助:减少铅危害!

铅会危害儿童成长、行为和学习能力,并造成终生影响。铅同样会危害成年人,尤其是孕妇及其腹中胎儿。不过,当体内有营养食物时,铅很难被吸收。

## 食用以下这些健康食物

### 钙 令铅难以进入人体



乳制品



甘薯



果干

### 铁 保护人体免受铅的有害影响



鸡蛋



花生酱



瘦肉、  
鱼肉和海产品



全麦面包和谷类  
食品

### 维生素 C 帮助人体吸 收钙和铁



灯笼椒



水果



番茄



土豆

### 部分食物富含钙和铁



深绿色蔬菜



豆制品



豆类、  
豌豆和小扁豆



杏仁

### 您是否知道?

造成铅中毒的最常见原因是来自旧漆的粉尘和碎片。从中东、拉美、南亚和中国进口的部分产品亦含铅。



油漆上的粉尘  
和碎片



进口化妆品、珠宝、食品和药品



工作和爱好



### 切记!

即便儿童看不出病态,其验血结果仍可能显示体内血铅含量超标。New York State 规定,医疗服务提供者应在所有儿童 1 岁和 2 岁时分别进行一次血铅检测。

如需了解有关如何保护您的家人免受铅危害的更多信息,请访问 [www.health.ny.gov/lead](http://www.health.ny.gov/lead) 或与当地卫生局联系。

