

应了解的铅和营养知识

健康膳食保护自己远离铅中毒

对于老年人来说，有三种重要的营养元素可以保护人体以免铅元素引起不良反应，它们分别是：钙、铁和维生素 C。这些营养元素有助于人体减少铅的吸收量，它们也是健康饮食的一部分。每天要选择多种多样的食物。

要按时吃饭或者吃零食，这对您很重要。选择健康食品，少食多餐，有助于防止人体吸收铅元素。人体在空腹时比饱腹时吸收铅元素的速度更快。

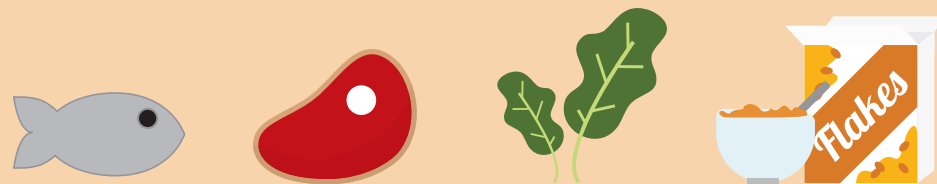
钙的来源

牛奶、酸奶、奶酪、白软干酪、布丁、高钙橙汁，以及深色绿叶蔬菜。



铁的来源

高铁谷物、瘦红肉、鱼肉、鸡肉、火鸡、豆类（豌豆、大豆、扁豆）、干果，以及深色绿叶蔬菜。



维生素C的来源

橙子、葡萄柚、猕猴桃、草莓、蓝莓、瓜类、树莓、蕃茄、土豆、甘薯、西蓝花、冬南瓜，以及灯笼椒。



了解更多关于铅的信息，请联系：
密歇根卫生和公众服务部：

888-322-4453 或访问：www.michigan.gov/lead
国家铅信息中心：800-424-LEAD (5323)

随着年龄增长 老年人选择健康膳食

选择健康食品是明智的——不管您现在多少岁！

到了 60 多岁、70 多岁、80 多岁甚至更高的年龄，您的身体会渐渐随着年龄发生变化。在年龄增长的过程中，食物可以给您提供所需的营养元素。用以下小贴士选择食物，让身体在每个年龄阶段都更加健康。

- **多喝水和饮料**

随着年龄增长，您口渴的感觉可能会有所减少。要经常喝水。低脂奶、脱脂奶或者 100% 的纯果汁都可以让您保持身体的水分。对于添加了大量糖或盐的饮料，要控制饮用量。要了解哪些饮料对身体更好。

- **让膳食成为社交活动**

在您与他人一起进餐的时候，您会感觉更加愉快。每周至少要邀请朋友与您共同进餐，或者参加百乐餐（每人自带一个菜的家庭聚会）两次。在老年人活动中心或者宗教场所，可能会提供与他人共同分享的膳食。让就餐时间快乐起来的途径有很多。

- **计划健康膳食**

从 ChooseMyPlate.gov 网站和国家老龄化研究所，可以查找到可信的营养信息。根据《美国人的膳食指南》，可以得到吃什么、吃多少，以及选择哪些食物的饮食建议通过合理而又灵活的方式，选择和准备美味的营养餐，就能让身体补充所需的食物了。

- **了解进食分量**

意识到要吃多少，才能控制进食分量。“我的餐盘超级追踪器”（MyPlate's SuperTracker）能显示出您需要的食物分量。外出就餐的时候，可以将部分饭菜打包，晚些时候再吃。饭店的一盘菜的分量，可能足够吃两顿甚至更多。

- **吃各种各样的蔬菜**

选择各种不同颜色的蔬菜，可以让您的餐盘焕发缤纷光彩。许多蔬菜都是低热量的食物，富含营养元素。蔬菜同时也富含纤维素。

- **使用药草和香料**

随着年龄的增长，食物的味道似乎渐渐变淡。如果最喜欢的菜肴味道变了，可能不是厨师的原因！这可能是因为您的嗅觉或者味觉变了，也可能是两种感官都变了。药物也可能改变食物的味道。在您的膳食中添加药草和香料，可以增加食物的风味。

- **为了您的牙齿和牙龈健康饮食**

很多人发现，随着年龄的增长，他们的牙齿和牙龈状况有所改变。有时候，患有牙科疾病的人会觉得咀嚼水果、蔬菜和肉类时比较困难。不要忽视所需的营养元素！吃相对较软的食物会有所帮助。可以试试煮熟的或者罐装的食物，比如未加糖的水果、低钠的汤羹和金枪鱼罐头。

- **保证食品安全**

在健康问题上，不要冒险尝试。对于老年人来说，食物引起的疾病可能会威胁到生命安全。要将可能不安全的食物扔掉。避免吃那些会威胁老年人健康的食物，比如未经高温消毒的乳制品。对您来说，生的或者未煮熟的食物也可能是有害的，比如鸡蛋、芽菜、鱼类、贝类、肉类和家禽类等。

- **阅读营养成分标签**

购买食物的时候，要选择合适的食物。关注重要的营养元素，了解热量、脂肪含量、钠的含量，以及其他在营养成分标签上的营养元素含量。向医生咨询了解您是否需要控制或增加某些营养成分的摄入量。

- **向医生咨询了解维生素或者补充剂**

食物是您摄入所需营养元素的最佳途径。您是否需要吃维生素片，或者其他药物搭配草药和矿物质来保持身体健康呢？这些称为膳食补充剂。如果您需要这类补充剂，您的医生会知晓的。并不是越多就越好。有些补充剂可能会影响药物效果，或者影响您的身体健康。

