

关于营养与铅，你应该知道的事情。

营养与铅的公众信息。



幼儿比成年人吸收的铅更多。

铅在空腹状态时比饱食后更容易被吸收。

饮食某些食物可以限制铅的吸收。

哪些食物会限制铅的吸收？



含铁、维生素C和钙的食物，例子有：



铁：

牛肉、鸡肉、鸡蛋、鱼类、豆类、加铁谷物、深绿色叶类蔬菜



维生素 C

土豆、橙子、西红柿、浆果、西兰花、西柚、青豆、孢子甘蓝



钙

牛奶、酸奶、奶酪、菠菜、加钙橙汁或豆腐、布丁

我怎么知道食物里面是不是含有铁、维生素 C 或钙呢？

您可以在营养成分标签上找到这类信息：

营养成分表			
使用份量 (226 g)			
内含份数			
每份营养值			
热量 480	来自脂肪 250 的热量		
	% 每日摄取值*		
总脂肪 28g			43%
饱和脂肪 13g			65%
反式脂肪 0g			
胆固醇 235mg			78%
钠 1190mg			50%
总碳水化合物 36g			12%
膳食纤维 2g			8%
糖 6g			
蛋白质 22g			
维生素 A 20%			• 维生素 C 20%
钙 30%			• 铁 15%
*每日摄取值以一份热量为 2,000 卡的饮食为基础。根据您的热量需求，您的每日摄取值可能偏低或者偏高：			
	热量	2,000	2,500
脂肪总量	低于	65g	80g
饱和脂肪	低于	20g	25g
胆固醇	低于	300mg	300 mg
钠	低于	2,400mg	2,400mg
总碳水化合物		300g	375g
膳食纤维		25g	30g
每克卡路里含量：			
	脂肪 9	• 碳水化合物 4	• 蛋白质 4

维生素 A 20% • 维生素 C 20%

钙 30% • 铁 15%

每日摄取值以一份热量为 2,000 卡的饮食为基础，或者

这种食物是良好的铁元素摄入来源，并且它还富含维生素 C 与钙元素。

更多关于铅的信息，请访问：
www.michigan.gov/lead