

ما ينبغي عليك معرفته عن التغذية والرياض.



معلومات للجمهور العام حول التغذية والرياض.

يمكن لتناول بعض الأطعمة أن يحد من كمية امتصاص الرصاص.

يتم امتصاص الرصاص بشكل أسرع على معدة فارغة عن المعدة الممتلئة.

الأطفال الصغار يمتصون كميات أكبر من الرصاص مقارنة بالبالغين.



ما هي الأطعمة التي تحد من امتصاص الرصاص؟

الأطعمة التي تحتوي على الحديد، وفيتامين ج، والكالسيوم والأمثلة على ذلك:

الحديد:

لحوم البقر والدجاج والبيض والسمك وحبوب البقوليات والحبوب المدعمة بالحديد، والخضرا الورقية الخضراء الداكنة

فيتامين ج:

البطاطس والبرتقال والطماطم والتوت و البروكلي والجريب فروت والبازلاء الخضراء، وبراعم بروكسل

الكالسيوم:

الحليب واللبن والجبن والسبانخ، وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم أو التوفو، بودنغ



كيف أعرف إذا كان الطعام يحتوي على الحديد أو فيتامين ج أو الكالسيوم؟

يمكنك العثور على المعلومات على ملصق حقائق التغذية:

حقائق غذائية

حجم الحصة (226 جم)
عدد الحصص لكل حاوية

مقدار كل حصة

السعرات الحرارية 480 السعرات الحرارية من الدهون 250

إجمالي الدهون 28 غرام

الدهون المشبعة 13 غرام

الدهون غير المشبعة صفر غرام

الكوليسترول 235 ملغم

الصوديوم 1190 ملغم

مجموع الكربوهيدرات 36 غرام

الألياف الغذائية 2 غرام

السكريات 6 غرام

البروتين 22 غرام

فيتامين (أ) 20%

فيتامين ج 20%

الكالسيوم 30%

الحديد 15%

*تستند النسبة المئوية للقيم اليومية على نظام غذائي 2000 سعرة حرارية. قد تكون قيمك اليومية أعلى أو أقل اعتماداً على احتياجاتك من السعرات الحرارية:

السعرات الحرارية: 2500 2000

إجمالي الدهون أقل من 65 غرام 80 غرام

الدهون المشبعة أقل من 20 غرام 25 غرام

كوليسترول أقل من 300 غرام 300 غرام

صوديوم أقل من 2400 غرام 2400 غرام

إجمالي الكربوهيدرات 300 غرام 375 غرام

الألياف الغذائية 25 غرام 30 غرام

السعرات الحرارية لكل غرام:

الدهون 9 • الكربوهيدرات 4 • البروتين 4

هذا الغذاء هو مصدر جيد للحديد، وبه نسبة عالية من فيتامين ج والكالسيوم.

لمزيد من المعلومات حول الرصاص اذهب إلى الموقع:

www.michigan.gov/lead

powered by

Piktochart
make information beautiful