يمكن أن يضر الرصاص عائلتك

تشكل التغذية الجيدة إحدى طرق حماية عائلتك. والرصاص هو معدن لا تحتاج إليه أجسادنا. ويمكن أن تسبب الكمية الكبيرة منه في أجسامنا بعض المشاكل، وبخاصة للأطفال. فقد لا يبدو الأطفال المعرضون للكثير من الرصاص بحالة مرض أو يتصرفون وكأنهم كذلك، ولكن قد يواجهون مشاكل في النمو والتعلم. تحدث مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب أن تجري أنت أو طفلك اختباراً للرصاص.

لمزيد من المعلومات حول التغذية والرصاص، اتصل بـ:

إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان

517-335-8885
أو زر الموقع:
www.michigan.gov/lead

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services

برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص في مرحلة الطفولة

قدم الأغذية الجيدة

للتمتع

بمستقبل صحي

احمِ عائلتك من الرصاص مع الأطعمة الصحية!

التغذية الجيدة هي احدى الطرق لحماية عائلتك من الرصاص. منذ البداية، يوفر حليب الثدي أفضل التغذية والعديد من الفوائد الصحية للأطفال.

بالنسبة للأطفال والكبار، يمكن أن تلعب ثلاثة عناصر غذائية أساسية دورًا في حماية الجسم من الآثار الضارة للرصاص: الكالسيوم والحديد وفيتامين س. تساعد هذه العناصر الغذائية الجسم على امتصاص كمية أقل من الرصاص وهي جزء من نظام غذائي صحي. اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة يوميا.

تشمل مصادر الكالسيوم

- حليب
- ألبان
- أجبان
- جبنة كاتيتج
- بودينغ
- عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم
- خضار ورقية خضراء غامقة

تشمل مصادر الحديد

- سيريول مدعم بالحديد
- الحبوب (فاصوليا، بازيلا، عدس)
- الفواكه المجففة
- لحم أحمر خالٍ من الدهون، سمك، دجاج، الدجاج الرومي
- خضار ورقية خضراء داكنة اللون

تشمل مصادر فيتامين س

- برتقال
- كريفون
- بندورة/طماطم
- فليفلة
- بروكلي
- بطاطا
- فريز/فراولة
- بطيخ
- عصير البرتقال والطماطم

من المهم أن يكون لعائلتك وجبات منتظمة ووجبات خفيفة. قد يساعد ذلك في الحماية من امتصاص الرصاص. اسأل مقدم الرعاية الصحية أو المثقف في ما يتعلق بالتغذية عن أفكار حول خيارات الطعام الصحي وأحجام الوجبات.

تناول أقل من:

- الأطعمة المقلية
- اللحوم عالية الدهون مثل النقانق ولحم الخنزير المقدد والهوت دوغ
- الأطعمة المطبوخة مع اللحوم الدهنية والزبدة أو شحم الخنزير
- وجبات خفيفة عالية الدهون مثل رقائق البطاطا والكعك

تناول أكثر من:

- اللحوم الخالية من الدهن
- الأطعمة المخبوزة أو المطهية أو مطهية على البخار
- الفواكه والخضروات الطازجة
- وجبات خفيفة قليلة الدسم مثل بريتزلس، بسكويت غرا هام وعصائر الفواكه المجمدة

تجنّب:

- تخزين الأطعمة في فخار مستورد يحتوي على الرصاص أو الكريستال المحتوي على الرصاص
- الفواكه أو الخضروات التي تزرع في التربة الملوثة بالرصاص
- الأطعمة أو المشروبات المصنوعة من الماء الملوث بالرصاص

تذكر أن تغسل يديك دائما قبل تناول الطعام