



올바른 식습관이 납중독 퇴치에 도움이 됩니다

납은 신체가 철분, 칼슘 또는 아연이라고 생각하도록 속입니다. 건강한 식습관은 납이 체내에 머무르는 것을 방지하는데 도움이 될 수 있습니다.

자녀가 공복 상태로 하루를 보내도록 하지 마세요!

5가지 기본 식품군

- 빵, 시리얼, 곡물
- 채소
- 과일
- 우유 및 유제품
- 육류, 닭고기, 생선, 견과류, 콩



칼슘이 풍부한 식품

- 우유
- 요거트
- 치즈(간식용, 마카로니 치즈, 피자, 토르티야, 야채 등 요리용)
- 유제품(푸딩, 수프, 아이스크림, 커스터드)
- 정어리 또는 연어 통조림(뼈 포함)
- 녹색 채소(케일, 콜라드 그린, 브로콜리)



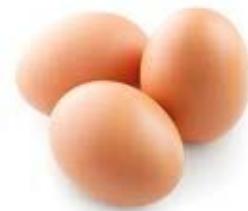
아연이 풍부한 식품

- 닭고기 또는 칠면조
- 살코기
- 생선
- 우유 및 치즈
- 조개, 굴, 흥합, 게
- 건조된 콩과 렌즈콩
- 달걀



철분이 풍부한 식품

- 적색육 살코기, 닭고기, 칠면조 및 생선
- 철분이 강화된 조리된 시리얼 및 차가운 시리얼
- 조개, 굴 또는 흥합(통조림을 사용해 수프나 파스타 소스 조리)
- 짙은 녹색 잎채소
- 말린 콩, 쪼개서 말린 완두콩 및 기타 콩(핀토, 팔, 흰색 강낭콩, 강낭콩, 가르반조콩)
- 달걀
- 말린 과일



채소, 곡물, 콩, 견과류, 달걀에 함유된 철분은 비타민 C가 많이 함유된 음식을 같이 섭취하면 신체가 더 잘 활용할 수 있습니다. 오렌지, 자몽, 딸기, 멜론, 피망, 콜리플라워, 브로콜리, 감자 등은 비타민 C가 풍부한 식품입니다.

건강에 좋은 팁:

- 음식을 튀기지 말고 구워서 조리하세요.
- 고지방 식품을 섭취하지 않도록 하세요. 섭취할 때는 조금씩 드세요.
- 비타민 C는 신체가 철분을 흡수하는 데 도움이 됩니다.
- 2세 미만의 어린이는 분유나 모유를 더 이상 섭취하지 않으면 전유를 마셔야 합니다. 2세 이상 어린이 대부분은 저지방 우유를 먹을 수 있습니다. 우유 알레르기가 있는 어린이의 경우 칼슘 필요량을 위해 두부, 잎이 많은 녹색 채소, 정어리 또는 연어 통조림을 섭취할 수 있습니다.
- 어린 아이들은 필요한 섭취량이 나이가 많은 어린이나 성인보다 적습니다. 활동량이 많은 사람은 5가지 식품군 각각에서 더 많은 양을 섭취해야 합니다.

코네티컷 납중독 예방 프로그램

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

