



# 健康饮食有助于对抗 铅中毒

铅会欺骗身体，让它以为铅是铁、钙或锌。健康饮食有助于阻止铅停留在体内。

别让您的孩子整天饿着肚子！

## 五大基本食物类别

- 面包、谷物和粮食
- 蔬菜
- 水果
- 牛奶和乳制品
- 肉类、鸡肉、鱼类、坚果和豆类



## 钙含量丰富的食物

- 牛奶
- 酸奶
- 奶酪（用于零食、烹饪，如通心粉和奶酪、比萨、玉米饼、蔬菜）
- 由牛奶制成的食品（布丁、汤、冰淇淋、蛋奶布丁）
- 沙丁鱼或罐装三文鱼（带骨头的）
- 绿叶蔬菜（羽衣甘蓝、大芥菜、西兰花）



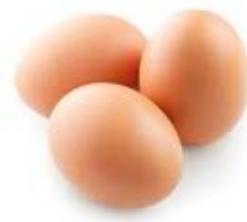
## 锌含量丰富的食物

- 鸡肉或火鸡
- 瘦肉
- 鱼
- 牛奶和奶酪
- 蛤蜊、牡蛎、青口、螃蟹
- 干豆和扁豆
- 鸡蛋



## 铁含量丰富的食物

- 瘦红肉、鸡肉、火鸡和鱼
- 铁强化的热和冷谷物
- 蛤蜊、牡蛎或深蓝贻贝（用罐装的制作汤或意面酱）
- 深绿叶蔬菜
- 干豆、扁豆和其他豆类（红豆、红扁豆、海军豆、腰豆、鹰嘴豆）
- 鸡蛋
- 干果



当您在同一餐中食用维生素C含量丰富的食物时，蔬菜、谷物、豆类、坚果和鸡蛋中的铁元素可能更容易被身体吸收利用。橙子、柚子、草莓、甜瓜、青椒、花菜、西兰花和土豆是一些维生素C含量丰富的食物。

### 健康小贴士：

- 不要油炸食物，选择烘烤或烤制。
- 尽量避免摄入高脂肪食物，当您确实要吃的时候，要控制份量。
- 维生素C有助于身体吸收铁。
- 当儿童年龄在2岁以下，不再饮用配方奶或母乳时，应该给他们饮用全脂牛奶。大多数2岁及以上的儿童可以饮用低脂牛奶。如果儿童对乳制品过敏，可以选择豆腐、绿叶蔬菜、沙丁鱼或罐装三文鱼来满足他们的钙需求。
- 年幼的儿童需要比年长的儿童或成年人摄取更小的食物份量。越活跃的人需要从每种5种食物类别中摄取更多份量。

康涅狄格州 Connecticut 预防铅中毒计划

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

