

通过摄取品种 多样的营养食 物来帮助减轻 铅的影响

钙

令铅难以进入人体



果干



甘薯



乳制品

维生素 C

可以促进人体吸收钙和铁



水果



灯笼椒



番茄



土豆

铁

可保护人体免受铅的有害影响



花生酱



瘦肉、鱼肉和海产品



全麦面包和谷类食品



鸡蛋

部分食物富含钙和铁



豆制品



杏仁



豆类、豌豆和小扁豆



深绿色蔬菜

如需了解有关如何保护您的家人免受铅危害的更多信息，请访问 www.health.ny.gov/lead 或与当地卫生局联系。