

### مسمومیت به سرب چه می‌باشد؟

- سرب یک فلز زهری خطرناک می‌باشد.
- مسمومیت سرب به طفل‌های کوچک و نوزاد‌های که هنوز تولد نشده خطرناک می‌باشد. کمترین اندازه سرب می‌تواند به صحت آنها آسیب برساند.
- سرب به مغز طفل آسیب می‌رساند که باعث مشکلات آموزشی، شنوایی و اخلاقی می‌شود. این همچنان باعث آسیب رساندن به گرده‌ها و دیگر اعضاء بدن می‌شود.
- سرب منرال‌های خوب مانند آهن و کلسیم را از طریق درست کار کردن در بدن باز می‌دارد که باعث آسیب رساندن به رشد و نمو می‌شود.
- این اثرات می‌تواند که دائمی باشد.

### طفل‌ها را بخاطر سرب به معاینه ببرید.

- تنها راه که فهمید طفل مسموم به سرب شده از طریق معاینه خون می‌باشد.
- طفل‌ها باید در دوازده ماهگی و 24 ماهگی معاینه شوند.
- از داکتر خود تقاضا نمایید که معاینه خون را انجام دهد.
- طفل‌های که مسموم به سرب می‌باشند مریض معلوم نمی‌شوند و مانند مریض رفتار نمی‌نمایند

### والدین چه باید کرد.

- رژیم غذایی صحتمند اطفال را از مبتلا شدن به سرب جلوگیری مینماید.
- در جریان روز چهار تا شش مرتبه اطفال را غذا کم چرب دهید.
- زمانیکه اطفال غذا سالم را بخورند بدن شان سرب را کمتر جذب مینماید.

### منابع تغذیوی

Woman Infants & Children (WIC)

nmwic.org

EPA

[www.epa.gov/lead/fiht-lead-poisoning-healthy-diet](http://www.epa.gov/lead/fiht-lead-poisoning-healthy-diet)



 NM Childhood  
Lead Poisoning  
Prevention Program

**NEW MEXICO**  
**DEPARTMENT OF**  
**HEALTH**

برنامه پیشگیری مسمومیت با سرب در دوران  
طفولیت نیومکزیکو وزارت بهداشت  
آدرس:

1190 South St. Francis Drive, Suite N1320,  
Santa Fe, NM 87505

شماره موبایل:

Phone: 505-827-0006

Email: DOH-ehb@state.nm.us

Website: nmhealth.org/go/lead

## انتخاب کردن غذا های درست

C غذا های که غنی با آهن، کلسیم و ویتامین میباشند کمک مینمایند تا اطفال را از مسموم شدن به سرب محافظت نمایند.

### آهن

• آهن بدن را از مبتلا شدن به سرب محافظت مینماید.

• بدن از آهن استفاده مینماید تا حشرات سرخ خون را تشکیل دهد. آهن همچنان برای تهیه قند خون ضروری میباشد تا سیستم دفاعی بدن را نگهداری نماید.

### گوشت و غذا های دریایی

• مرغ، گوشت خوک، گوشت گاو، گوسفند، گوشت گوسفند، وحشی بازی (گوزن، آهو، بز کوهی، ترکیه، خرگوش)، کبد، قلب و کلیه ها، نرم تنان و میگو، حلزون اسکالوپ، صدف، و ساردین.

### لوبیا (کنسرو، تازه، خشک)

• لوبیا سیاه، عسکری، گرده مانند، لوبیا سبز، نخود، دال نسک، لوبیا کوچک.

### سبزیجات

• سبزیجات که دارای برگ سبز میباشد مانند پالک، کلم پیچ، سبزی سبز، قاصدک سبز.

### دیگر

• تخم مرغ، ملاس، مسکه جلغوزه، بادام، چهار مغز، آجیل کاج، حبوبات سیوس دار یا آرد و نان غنی شده \_ لیبیل را بررسی نمایید؛ آهن غنی شده غلات و حبوبات (لیبیل را چک نماید).

### میوه

• کشمش، شفتالو خشک، زردآلو خشک، آلو، آب آلو و آلو پخته شده.



## کلسیم

• کلسیم باعث ایجاد و حفظ سلامت استخوان ها و دندان ها میشود. و جذب سرب را کاهش میدهد.

### شیر و جایگزین های شیر

• شیر، دوغ، شیر تبخیر شده و خشک، ماست، نوشیدنی ماست، شیر یخ، ایسکریم، پنیر، پنیر و محصولات ساخته شده با جایگزین های شیر.

### مواد غذایی ساخته شده با شیر و یا جایگزین های شیر

• کریم سوپ و سس ها، کیک میوه، سس کاسترد، پودینگ، نان شیرین و پهن.

### غذا های دریایی

• صدف، ماهی ساردین و کنسرو ماهی قزل آلا.

### دیگر

• بسیار، تخم مرغ، کلم سبز، گلپی سبز، پالک، کلم، بادام، گردو، آجیل کاج و آب پرتقال غنی شده با کلسیم.



## ویتامین C

• ویتامین C شیرین ها، دندانها و استخوانها و غضروف ها را سالم نگه میدارد.

• مواد غذایی حاوی ویتامین C باید با غذاهای غنی از آهن استفاده شود تا کمک به جذب آهن در بدن شود.

### سبزیجات

• کلم بروکلی، کلم، جوانه بروکسل، جواری، نخود، بادنجان رومی، گلپی، مرچ خام، مرچ شیرین سبز و سرخ، پیاز، کچالو، کدوی تابستان، کدو، کچالوی شریں و سفید، آووکادو، سبزیجات برگ سبز تیره، شلغم سبزی، و سبزیها خردل.

### میوه و آب میوه ها

• پرتقال و آب پرتقال، آب گریپ فروت، خربزه، توت، کیوی، گیاهان و بتها، انبه، پاپایا، خرمالو، طالبی، سرخ الو، باتوباب و عناب.

## نکات آشپزی

• سبزیجات را خام مصرف نمایید.  
• از حد اضافه پزی سبزی باعث از بین رفتن ویتامین C میشود.

• پخت و پز را با روغن زیتون و یا با روغن سبزیجات نمایید.

• استفاده از مسکه و شحم را کاهش دهید.

• غذا را بپزید، کباب نماید، جوش دهید، بجای سرخ کردن.

• استفاده از غذا های پُر چرب را کاهش دهید. شحمیات جذب سرب را در بدن سریع میسازد.

• غذا های پُر چرب شامل غذا های سرخ شده؛ چیس کچالو، رنگ، نان سرخ شده، دونات "شیرینی"، چیس جواری، کچالو سرخ شده و گوشت خوک میباشد.



• پیش از پختن گوشت چربی

• را از تمام گوشت جدا نمایید.

• مصرف غذا در رستوران های سریع پز کاهش دهید.

• شیر یا شیر سویای که چربی دارد به اطفال زیر دو سال دهید. محصولات با چربی کمتر را برای اطفال بزرگتر از دو سال انتخاب کنید.

• ذخیره، مصرف و یا پختن غذا را در طبخ سفالگری سنتی انجام ندهید. آنها امکان دارد که حاوی سرب باشند.

• اجتناب از واردات غذا های که در قوطی لحیم کاری با سرب باشد نمایید.

• از آب نبات مکزیکی که حاوی تمبر هندی و یا پودر مرچ باشد جلوگیری نمایید.

• \* تمام چربی غذا را از بین نبرید. اطفال که زیر 2 سال باشند به چربی در رژیم غذایی خود بخاطر رشد و نمو مغز ضرورت دارند.

## گزینه های میان غذایی سالم

• شیرینی، غلات با شیر کم چرب، ماست میوه، سبزیجات، گراهام کراکر، چیس کم چرب و گندم کامل کراکر با پنیر میان غذا های کم چرب میباشد.