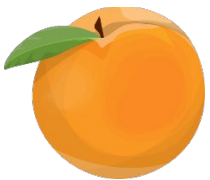


# SỞ Y TẾ SOUTH DAKOTA

## CHỐNG LẠI CHÌ BẰNG DINH DƯỠNG



**Các nguồn can-xi** giữ cho xương của quý vị chắc khỏe và có thể giúp giảm hấp thụ chì. Nguồn can-xi có trong sữa và các sản phẩm từ sữa, như bơ và sữa chua. Các nguồn khác bao gồm rau xanh có lá (rau bina, cải xoăn và cải rổ) và đậu phụ. Cá hồi đóng hộp và cá mòi (còn xương) cũng là nguồn cung cấp tuyệt vời cho can-xi.



**Các nguồn vitamin C** quan trọng với sức khỏe của da và xương. Cùng với sắt, nó cũng có thể giúp giảm việc hấp thụ chì. Vitamin C có trong rất nhiều trái cây và rau. Các nguồn vitamin C gồm các loại hoa quả họ cam quýt, như cam và bưởi, và nước ép của chúng. Cà chua và nước ép cà chua cũng là những nguồn cung cấp vitamin C tuyệt vời. Các loại rau như ớt, bông cải xanh, khoai tây, cải brussel và trái cây như đào, dâu tây, lê, dưa hấu, v.v. chứa nguồn vitamin C khác.



**Các nguồn sắt** có thể khiến việc chì hấp thụ vào cơ thể trở nên khó khăn hơn. Các nguồn sắt bao gồm thịt nạc đỏ, cá và thịt gà. Các loại thực phẩm khác bao gồm ngũ cốc, mì ống và bánh mì bổ sung chất sắt. Trái cây sấy khô (nhô khô, mận khô), rau lá xanh (rau bina, cải xoăn và rau cải thìa), đậu Hà Lan, đậu và đậu lăng cũng là những nguồn thực phẩm giàu sắt.

### Để biết thêm thông tin:

Gọi số 1-800-424-LEAD (424-5323) của Trung tâm Thông tin về Chì Quốc gia để tìm hiểu cách bảo vệ trẻ khỏi bị nhiễm độc chì và để biết thêm thông tin của các mối nguy hiểm về chì hoặc truy cập [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead).

Các thực phẩm chúng tôi chuẩn bị và phục vụ cho các gia đình của chúng tôi có thể hỗ trợ hạn chế sự hấp thụ chì. Đảm bảo trẻ ăn các thực phẩm lành mạnh, ít béo, nhiều sắt, can-xi và vitamin C.

Chọn nhiều loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng dành cho sức khỏe tổng quát và giúp đỡ đảm bảo quý vị có đủ sắt, can-xi, và vitamin C trong cơ thể của quý vị.

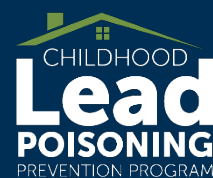
Childhood Lead  
Poisoning Prevention  
Program

South Dakota  
Department of Health

600 East Capitol,  
Pierre, SD 57501

Số điện thoại:  
1-800-592-1861

[doh.sd.gov/bloodlead](http://doh.sd.gov/bloodlead)



Trung tâm Sức khỏe Môi trường Quốc gia CDC hỗ trợ in tài liệu này (CDC-RFA-EH21-2102).