



CT DPH CHƯƠng TRÌNH NGĂN NGỪA NGỘ ĐỘc CHÌ  
DPH CT\* (SỞ Y TẾ CỘNG CỘNG CONNECTICUT)

THÔNG TIN THỰC TẾ

# Ăn Đúng Cách Giúp Chống Lại Ngộ Độc Chì

Chì đánh lừa cơ thể rằng nó là sắt, can-xi, hoặc kẽm. Ăn uống lành mạnh có thể giúp chì tránh xa khỏi cơ thể.

Đừng để con quý vị trải qua cả một ngày với cái bụng trống rỗng!

## Năm Nhóm Thực Phẩm Cơ Bản

- Bánh mì, ngũ cốc và các loại hạt ngũ cốc
- Rau và củ
- Trái cây
- Sữa và các sản phẩm từ sữa
- Thịt, gà, cá, các loại hạt từ quả, và đậu



## Thực Phẩm Giàu Can-xi

- Sữa
- Sữa chua
- Pho-mát (*khi ăn vặt, khi nấu ăn như nui macaroni và pho-mát, pizza, bánh tortillas, rau củ*)
- Thực phẩm từ sữa (*bánh pudding, xúp, kem, bánh sữa trứng*)
- Cá mòi hoặc cá hồi đóng hộp (*vẫn còn xương*)
- Rau xanh (*cải xoăn kale, cải xanh collard, bông cải xanh*)



## Thực Phẩm Giàu Kẽm

- Gà hoặc gà tây
- Thịt nạc
- Cá
- Sữa và pho-mát
- Nghêu, sò, trai, cua
- Đỗ/đậu khô và đậu lăng
- Trứng



---

## Thực Phẩm Giàu Sắt

- Thịt nạc đỏ, thịt gà, gà tây và cá
- Ngũ cốc uống nóng và lạnh có tăng cường sắt
- Nghêu, sò hoặc trai (*dùng loại đóng hộp để làm xúp hoặc nước sốt cho pasta*)
- Các loại rau có lá màu xanh đậm
- Đậu/đỗ dạng khô, đậu Hà Lan tách hạt, và các loại đậu khác (*đậu cúc/pinto, đỗ/đậu đỏ, đậu hải quân/đậu navy, đậu thận/đậu tây/đậu kidney, đậu gà/đậu răng ngựa/đậu garbanzo*)
- Trứng
- Hoa quả sấy khô



*Cơ thể có thể hấp thu được nhiều sắt hơn khi vi chất này có trong rau củ, các loại hạt, đậu/đỗ, hạt của quả và trứng, và khi quý vị ăn các loại thực phẩm giàu Vitamin C trong cùng một bữa ăn. Cam, bưởi, dâu tây, dưa vàng, ớt xanh, súp lơ, bông cải xanh và khoai tây là một số thực phẩm chứa nhiều Vitamin C.*

---

### Lời Khuyên Tốt cho Sức Khỏe:

- Đừng chiên/rán thức ăn. Hãy nướng đồ ăn.
- Cố gắng đừng ăn thực phẩm giàu chất béo. Khi ăn thì hãy chỉ ăn theo khẩu phần nhỏ.
- Vitamin C giúp cơ thể hấp thu sắt.
- Trẻ dưới 2 tuổi nên uống sữa tươi nguyên chất (nguyên kem) sau khi các em không còn uống sữa công thức hoặc bú sữa mẹ. Hầu hết các trẻ từ 2 tuổi trở lên có thể uống các loại sữa ít chất béo hơn. Trẻ bị dị ứng với sữa có thể ăn đậu phụ, rau có màu xanh đậm, cá mòi, hoặc cá hồi đóng hộp để phục vụ nhu cầu can-xi của em.
- Trẻ nhỏ cần ăn khẩu phần nhỏ hơn so với trẻ lớn hơn hoặc người trưởng thành. Hầu hết những người hay hoạt động đều cần khẩu phần ăn lớn hơn, bao gồm từng loại trong 5 nhóm thực phẩm.

---

## Chương Trình Ngăn Ngừa Ngộ Độc Chì Connecticut

(860) 509-7299

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

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

