

সীসা থেকে সাবধান থাকুন

খাদ্য, ক্যান্ডি এবং মসলাপাতি



অন্যান্য দেশ থেকে আসা খাদ্য, ক্যান্ডি এবং মসলাপাতি, যেমন উজ্জ্বল রঙের মসলাপাতি, কোকো এবং ডার্ক চকলেটে সীসা থাকতে পারে। লেবেল পড়ে দেখুন এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি খাদ্য, ক্যান্ডি ও মসলাপাতি খান। খাদ্যের নিরাপত্তার জন্য এগুলি নিয়মিত নজরদারি করা হয় এবং এগুলিতে সীসা থাকার সম্ভাবনা কম থাকে।

সীসা এবং আপনার স্বাস্থ্য

প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য সীসার বিষক্রিয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক। সীসা শরীরে প্রবেশ করার পর, এটি আজীবনের জন্য মস্তিষ্কের ক্ষতি, স্থায়ী আঘাত এবং প্রতিবন্ধকতা তৈরি করতে পারে। সীসার কোনো নিরাপদ মাত্রা নেই। সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত অনেক ব্যক্তিই অসুস্থ বোধ করেন না। আপনার শরীরে সীসার মাত্রা বেশি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষা করানো।



ক্যান্ডি এবং খাদ্যসামগ্রী

- আমদানিকৃত ক্যান্ডি, বিশেষ করে যদি এতে মরিচের গুঁড়া বা তেঁতুল থাকে
- আমদানিকৃত শুকনো ফল, বিশেষ করে শুকনো বরই ও আলুবোখারা
- আমদানিকৃত ক্যানজাত দুধ ও মাছের তৈরি খাবার, বিশেষ করে রাশিয়া এবং ইউক্রেন থেকে আসা পণ্য
- কোকো পাউডার এবং ডার্ক চকলেট, কারণ এগুলিতে স্বল্প মাত্রায় সীসা থাকতে পারে
- কাসাভার চিপস এবং কাসাভার আটা, কারণ এগুলিতে স্বল্প মাত্রায় সীসা থাকতে পারে





মসলাপাতি

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তৈরি মসলাপাতি কিনুন। বিদেশ থেকে আমদানিকৃত কিছু মসলাপাতিতে উচ্চ মাত্রায় সীসা থাকতে পারে, যেমন বাংলাদেশ, চীন, জর্জিয়া, ভারত, নেপাল, মধ্যপ্রাচ্য, ল্যাটিন আমেরিকা, পাকিস্তান এবং ভিয়েতনাম থেকে আসা মসলাগুলি।
- লেবেল ছাড়া মসলাপাতি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। আমদানিকৃত হলুদ, লাল এবং বাদামি রঙের মসলাপাতি, যেমন হলুদের গুঁড়া, মরিচের গুঁড়া এবং দারুচিনিতে সীসা থাকার আশঙ্কা বেশি থাকে।



সুষম আহার করুন

- শরীরের সীসার মাত্রা কমাতে সাহায্য করার জন্য **ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিন সি** সমৃদ্ধ খাবার খান।
- ফলমূল, শাকসবজি, বিল, বাদাম এবং স্বাস্থ্যকর প্রোটিনযুক্ত খাদ্য খেলে তা আপনাকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি জোগায়। বিভিন্ন ধরনের খাবার খেলে নির্দিষ্ট কোনো একটি খাবার থেকে সীসার বিষক্রিয়া হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।



স্বাস্থ্যকর বাগানচর্চা

আপনার বাগানের মাটিতে সীসার উপস্থিতি পরীক্ষা করান। শহরে, পুরোনো বাড়ির কাছাকাছি এবং রাস্তার পাশে ও ফলবাগানের মাটিতে সীসার মাত্রা বেশি থাকতে পারে।

খাবারে সীসা কীভাবে মিশে

- খাদ্যের উপাদানগুলি সীসায়ুক্ত মাটিতে চাষ করা হলে।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে খাদ্য তৈরি করা হলে।
- সীসা দিয়ে সিল করা ক্যানে খাবার প্যাকেটিং করা হলে।
- ওজন বাড়াতে বা রং আরও আকর্ষণীয় করতে আমদানিকৃত বা লেবেলবিহীন কিছু মসলাপাতিতে সীসার গুঁড়া মিশানো হয়।

আপনি যদি এমন কোনো খাবার বা মসলাপাতি খেয়ে থাকেন যার মধ্যে সীসা থাকতে পারে, তবে রক্তে সীসার মাত্রার পরীক্ষার বিষয়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আরও জানুন

health.ny.gov/leadsources



Department
of Health