

警惕铅中毒

食品、糖果和香料



来自其他国家的食品、糖果和香料可能含有铅，如颜色鲜艳的香料、可可和黑巧克力。阅读标签，食用美国制造的食品、糖果和香料。这些产品受到严格的食物安全监测，不太可能含铅。

铅与您的健康

铅中毒对成人和儿童都是极其危险的。铅进入人体后，可能导致终身脑损伤、永久性损伤和残疾。铅摄入不存在安全剂量之说。许多铅中毒的人并不会感到不适。血铅检测是了解您的血液铅含量是否高的唯一方法。



糖果和食品

- 进口糖果，尤其是含有辣椒粉或罗望子的糖果
- 进口干果，尤其是西梅和李子
- 进口罐装牛奶和鱼类产品，尤其是来自俄罗斯和乌克兰的产品
- 可可粉和黑巧克力，因为它们的含铅量低
- 木薯片和木薯粉，因为它们的含铅量低





香料

- 购买美国制造的香料。一些进口香料的含铅量可能较高，如来自孟加拉、中国、格鲁吉亚、印度、尼泊尔、中东、拉丁美洲、巴基斯坦和越南的香料。
- 避免使用未贴标签的香料。黄色、红色和棕色的进口香料，如姜黄、辣椒粉和肉桂，更有可能含铅。



均衡饮食

- 食用含有**钙、铁和维生素 C** 的食物，以帮助降低体内的铅含量。
- 食用水果、蔬菜、豆类、坚果和健康蛋白质能为您提供重要的营养。食用多种食品可以降低某种特定食物的铅中毒风险。



健康园艺

请检测您的土壤中的铅含量。铅含量较高的土壤多见于城市、老住宅、道路和果园周边地带。

铅是如何进入食品中的

- 原料种植在含铅的土壤中。
- 食品是在美国境外制造的。
- 食品装在用铅密封的罐子里。
- 铅粉被添加到一些进口或未贴标签的香料中，以增加其重量或使其颜色更鲜艳。

如果您食用可能含有铅的食品或香料，请咨询您的医疗保健提供者，了解是否需要进行血液铅含量检测。

了解更多

health.ny.gov/leadsources



Department
of Health