سیسے سے ہوشیار رہیں

خوراک، کینڈی، اور مصالحہ جات

دیگر ممالک سے آنے والی خوراک، کینڈی، اور مصالحہ جات میں سیسہ ہو سکتا ہے، جیسے شوخ رنگ کے مصالحہ جات، کوکو، اور ڈارک چاکلیٹ۔ لیبلز پڑھیں اور ریاستہائے متحدہ میں تیار کردہ خوراک، کینڈیاں اور مصالحہ جات کھائیں۔ غذائی تحفظ کے لیے ان کی نگرانی کی جاتی ہے اور ان میں سیسہ ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

سیسہ اور آپ کی صحت

سیسے کا زہر بڑوں اور بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہے۔ جسم میں داخل ہونے کے بعد، سیسہ عمر بھر کے دماغی نقصان، مستقل چوٹوں، اور معذوری کا سبب بن سکتا ہے۔ سیسے کی کوئی بھی سطح محفوظ نہیں ہے۔ سیسے کے زہر سے متاثرہ بہت سے لوگ خود کو بیمار محسوس نہیں کرتے۔ خون میں سیسے کا ٹیسٹ ہی وہ واحد طریقہ ہے جس سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں سیسے کی مقدار زیادہ ہے۔

کینڈیاں اور خوراک

- درآمد شدہ کینڈی، خاص طور پر اگر اس میں مرچ پاؤڈر یا املی شامل ہو
- درآمد شدہ خشک میوہ جات، خاص طور پر خشک آلو بخارے اور آلُوچے
- درآمد شدہ ڈبہ بند دودھ اور مچھلی کی مصنوعات، خاص طور پر وہ جو روس اور یوکرین سے ہوں
- کوکو پاؤڈر اور ڈارک چاکلیٹ کیونکہ ان میں سیسے کی کچھ مقدار ہو سکتی ہے
- کساوا چپس اور کساوا کا آٹا کیونکہ ان میں سیسے کی کچھ مقدار ہو سکتی ہے

مصالحہ جات

- ریاستہائے متحدہ میں تیار کردہ مصالحہ جات خریدیں۔ کچھ درآمد شدہ مصالحہ جات میں سیسے کی زیادہ مقدار ہو سکتی ہے جیسے کہ بنگلہ دیش، چین، جارجیا، بھارت، نیپال، مشرق وسطیٰ، لاطینی امریکہ، پاکستان، اور ویتنام سے آنے والے مصالحہ جات۔
- بغیر لیبل والے مصالحہ جات کے استعمال سے پرہیز کریں۔ زرد، سرخ، اور بھورے رنگ کے درآمد شدہ مصالحہ جات، جیسے ہلدی، مرچ پاؤڈر اور دار چینی میں سیسہ شامل ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

متوازن غذا کھائیں

- جسم میں سیسے کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کے لیے ایسی غذائیں کھائیں جن میں **کیلشیم، آئرن، اور وٹامن سی** شامل ہوں۔
- پھل، سبزیاں، پھلیاں، گری دار میوے، اور صحت بخش پروٹین کھانے سے آپ کو اہم غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں۔ مختلف اقسام کی خوراک کھانے سے کسی ایک مخصوص خوراک کی وجہ سے سیسے کا زہر پھیلنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

باغبانی کے صحت بخش طریقے

سیسے کی جانچ کے لیے اپنی مٹی کا ٹیسٹ کروائیں۔ شہروں میں، پرانے گھروں کے قریب، اور شاہراہوں اور پھلوں کے باغات کے قریب موجود مٹی میں سیسے کی زیادہ مقدار ہو سکتی ہے۔

خوراک میں سیسہ کیسے داخل ہوتا ہے

- احزاء ایسی مٹی میں اگائے جاتے ہیں حس میں سیسہ ہوتا ہے۔
- خوراک ریاستہائے متحدہ سے باہر تیار کی جاتی ہے۔
- خوراک کو ایسے ڈبوں میں پیک کیا جاتا ہے حنہیں سیسے سے سیل کیا جاتا ہے۔
- کحھ درآمد شدہ یا بغیر لیبل والے مصالحہ جات میں وزن بڑھانے یا رنگ کو شوخ کرنے کے لیے سیسے کا پاؤڈر شامل کیا جاتا ہے۔

اگر آپ ایسی خوراک یا مصالحہ جات کھاتے ہیں جن میں سیسہ ہو سکتا ہے، تو اپنے معالج سے خون میں سیسے کے ٹیسٹ کے بارے میں بات کریں۔

مزید جانیں

health.ny.gov/leadsources

NEW YORK STATE | Department of Health

2647 (Urdu) 7/26