

# পুষ্টিবিজ্ঞান

সীসা (লেড) বিষাক্ততা রোধ, এবং এর মাত্রা হ্রাস করতে যা করা  
প্রয়োজন

ভিটামিন সি যুক্ত খাবার



কমলা, জাম্বুরা, স্ট্রবেরি, এবং মেলন



আলু



টমেটো এবং বেল মরিচ

## ভাল খাবার, কম সীসা (লেড)

আপনার পরিবারকে সীসা থেকে বাঁচানোর একটি উপায় হল পুষ্টিকর খাবার। শিশু এবং বড়দের সীসার(লেড) ক্ষতিকর প্রভাব থেকে বাঁচানোর জন্য, তিনটি পুষ্টিকর উপাদান বিশেষ ভূমিকা পালন করে: ক্যালসিয়াম, আয়রন, এবং ভিটামিন সি। এই তিনটি পুষ্টিকর উপাদান শরীরের সীসা(লেড) শুষ্কনের পরিমাণ কমিয়ে দেয়, এবং এরা সুস্থ খাবারের অন্তর্ভুক্ত। প্রতিদিন বিভিন্ন রকমের খাবার খাবেন।

আয়রন যুক্ত খাবার



আয়রন যুক্ত সিরিয়াল



অল্প চর্বিযুক্ত মাংস, মাছ, হাঁস-মুরগি

ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবার



দুধ, পনির, দই



ক্যালসিয়াম যুক্ত কমলার রস



ব্রকলি, গাঢ় সবুজ শাক (এছাড়াও আয়রন এবং ভিটামিন সি রয়েছে)



শিম বা মটর জাতীয় বীজ (মটরশুঁটি, কলাই, ডাল)

Creating Healthy  
Asian American Communities  
in Michigan



Eastern Michigan University



সীসা (লেড) পরিষ্কার  
সম্পর্কে আরও জানতে  
আপনার ডাক্তারের  
সাথে যোগাযোগ করুন।