

Nutrition & Lead Poisoning Prevention

Did you know certain foods can help prevent the absorption of lead by the human body?



Calcium

Lead prefers oxygen rich Calcium binding sites in the body. The more Calcium exists, the less binding sites that are open to connect with lead. Foods that contain calcium include: yogurt, cheese, almonds and green leafy vegetables (spinach, kale, bok choy).

Iron

Iron competes with lead for uptake and absorption by the body. Foods that contain iron include: lean red meats, beans, peanut butter, eggs, lentils.



Vitamin C

Vitamin C binds to lead and excretes it from the body. Foods that contain Vitamin C include: citrus such as oranges, lemons; green and red peppers, cruciferous vegetables such as broccoli, cauliflower, cabbage.



****BE SURE TO STORE FOODS AND LIQUIDS IN LEAD-FREE CONTAINERS****

For more information about how to prevent lead poisoning, please reach out to the Bloomfield Department of Health at: health@bloomfieldtwpnj.com



10/2023

Nutrición y prevención de intoxicaciones por plomo

¿Sabías que ciertos alimentos pueden ayudar a prevenir la absorción del plomo en el cuerpo humano?



Calcio

El plomo tiene mayor afinidad con sitios de unión de calcio en el cuerpo ricos en oxígeno. Mientras más calcio haya, menos sitios de unión estarán disponibles para el plomo. Los alimentos que contienen calcio incluyen: yogur, queso, almendras y verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, col china).

Hierro

El hierro compite con el plomo por el consumo y absorción en el cuerpo. Alimentos que contienen hierro incluyen: carnes rojas, frijoles, mantequilla de maní, huevos, lentejas.



Vitamina C

La vitamina C se une al plomo y así contribuye a eliminarlo del cuerpo. Alimentos que contienen vitamina C incluyen: cítricos como naranjas, limones; pimentones verdes y rojos, verduras crucíferas como brócoli, coliflor, repollo.



****ASEGÚRESE DE ALMACENAR SUS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS EN CONTENEDORES LIBRES DE PLOMO****

Para más información sobre como prevenir el envenenamiento de plomo, por favor comuníquese con el Departamento de Salud de Bloomfield al: health@bloomfieldtwpnj.com



10/2023