حارب الرصاص بالتغذية

تساعد الأطعمة التي نعدها ونقدمها لعائلاتنا في الحد من امتصاص الرصاص. ثمة ثلاث خطوات مهمة بإمكانك اتخاذها عند اختيار الطعام وتحضيره:

1. اختر أطعمة مشبعة بالعناصر الغذائية للحفاظ على صحتك بشكل عام ولمساعدتك على الحصول على قدرٍ كافٍ من الحديد والكالسيوم وفيتامين سي.
2. قم بتناول وجبات رئيسية وخفيفة بانتظام.
3. عند تحضير الطعام، تأكد من غسله وطهيه بماء نظيف.

حقائق حول الرصاص

الرصاص مضر بصحة الجميع، ولا سيما الأطفال الصغار والنساء الحوامل. حافظ على سلامة عائلتك من الرصاص بتجنب التعرض له. من الممكن أن تتعرض وأطفالك للرصاص من مصادر عدة تتضمن: دهانات الحوائط القديم والغبار والأوساخ والفخار ومستحضرات التجميل والألعاب وبعض أنواع العلاج المنزلي. إذا كنت لديك شكوك حول تلوث المياه، عليك الاتصال بالسلطات المحلية لطلب اقتراحات بشأن الحصول على مياه نظيفة. قد تحتاج إلى استخدم مصفاة مياه مرخصة من قبل مؤسسة العلوم الوطنية (NSF) أو مياه معبأة للشرب والطهي وتحضير طعام الأطفال. إذا كنت تستخدم مصفاة للمياه، عليك التأكد من تغيير الخرطوشة أو المصفي قبل التاريخ المطبوع على العلبة. إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن الرصاص او النظام الغذائي الخاص بطفلك، عليك الكشف عن هذه المخاوف لطبيبك.

العناصر الغذائية الأساسية

الحديد وفيتامين سي

يساعد الحديد على الحد من امتصاص الجسم للرصاص. تشمل مصادر الحديد التالي:

- اللحوم الحمراء والأسماك والدجاج
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء كالسبانخ وأوراق اللفت (kale) وخضراوات الكرنب
- الحبوب الكاملة: الحبوب والخبز والمعكرونة
- الفواكه المجففة
- الفاصوليا والبازلاء والعدس

الفيتامين سي ضروري للبشرة وصحة العظام. إذ يساعد إلى جانب الحديد، على الحد من امتصاص الرصاص. يوجد الفيتامين سي في العديد من الفواكه والخضروات. تشمل مصادر فيتامين سي التالي:

- الفواكه الحمضية كالبرتقال والجرايب فروت وعصائرها
- الطماطم وعصير الطماطم
- الخضروات كالفلفل والبروكلي والبطاطس و واللهانه الخضراء وغيرها
- الفواكه مثل المشمش والفراولة والإجاص والبطيخ وغيرها

الكالسيوم

يساعد الكالسيوم على الحفاظ على قوة عظامك والحد من امتصاص الرصاص. تشمل مصادر الكالسيوم التالي:

- الحليب ومشتقاته مثل الأجبان واللبن
- الخضروات كالسبانخ و أوراق اللفت (kale) وخضروات الكرنب
- عصير البرتقال المشبع بالكالسيوم
- التوفو
- السلمون والسردين المعلب (مع الحسك)

موارد الرصاص

- الإدارة العامة للبيئة في ولاية ميشيغان (MEDQ): www.mi.gov/FlintWater
- برنامج الحد من التسمم بالرصاص لدى الأطفال التابع للإدارة العامة للصحة والخدمات البشرية في ولاية ميشيغان (MDHHS): www.michigan.gov/lead; هاتف: 888-322-4453
- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض واتقائها (CDC): www.cdc.gov/nceh/lead
- وكالة حماية البيئة الأمريكية(EPA) : www.epa.gov/lead

تلتزم جامعة ولاية ميشيغان بمبدأ التمييز الإيجابي وفرص التوظيف العادل وتحقيق التميز من خلال قوى عاملة متنوعة تضم ثقافات مختلفة تعمل على تشجيع كافة الأفراد على بلوغ أقصى طاقاتهم. إن برامج ملحق جامعة ولاية ميشيغان ومواردها متاحة للجميع بغض النظر عن العرق أو اللون أو الأصل أو الجنس أو الهوية الجنسية أو الديانة أو العمر أو الطول أو الوزن أو الإعاقة أو المعتقدات السياسية أو التوجهات الجنسية أو الحالة الاجتماعية أو الوضع العائلي أو الخدمة في الجيش. صدر دعمًا لأعمال ملحق جامعة ولاية ميشيغان، تبعًا لقانوني 8 مايو و03 يونيو، 4191، بالتعاون مع وزارة الزراعة الأمريكية. جيفري و. دواير، المدير، ملحق جامعة ولاية ميشيغان، شرق لانسينغ، ميشيغان 42884. نشرت هذه المعلومات لأسباب تعليمية فقط. ليس الهدف من ذكر المنتجات أو الأسماء التجارية مصادقة ملحق جامعة ولاية ميشيغان عليها أو الانحياز ضد أي من المنتجات او الأسماء التجارية التي لم يرد ذكرها. WCAG 2.0 4P-Web-04:2016-RM/MR

أين يمكنك الحصول على المساعدة

المساعدة الغذائية في مقاطعة جينيسي (Genessee)

برنامج السلع الغذائية

صمم برنامج الغذاء التكميلي هذا لمساعدة ذوي الدخل المحدود الذين تبلغ أعمار 60 عامًا فما فوق. يتم تقديم الطعام مرة واحدة في الشهر. يرجى الاتصال على الرقم 810-789-3746 أو 810-232-2185 للحصول على المزيد من التفاصيل

برنامج Double Up Food Bucks (DUFB)

يوازي برنامج DUFB فوائد SNAP عند شراء الفواكه والخضروات المزروعة في ميشيغان. على سبيل المثال، إذا قمت بشراء منتجات ميشيغان بقيمة $10، ستحصل على $10 إضافية لشراء المزيد من الفواكه والخضروات! بإمكانك استخدام هذا البرنامج في الأماكن التالية:

- سوق فلينت للمزارعين، 300 شرق شارع فيرست، فلينت، هاتف 810-232-1399، مفتوح على مدار العام.
- مراكز لاندمارك للغذاء (موقعان في فلينت): 206 غرب شارع بيرسون، هاتف 810-789-7311، أو 4644 شارع فنتون، هاتف 810-238-2972. متوفر في أوقات محدودة خلال العام، يرجى الاتصال للتأكد من التواريخ والساعات في الموقعين.

برنامج المساعدة الغذائية الطارئة (TEFAP)

يقدم برنامج المساعدة الغذائيه الطارئة TEFAP الغذاء الصحي للعائلات والأفراد المؤهلين مرة كل ثلاثة أشهر في مواقع توزيع اجتماعية مثل مراكز المؤن والكنائس. يرجى الاتصال بـGCCARD على الرقم 810-789-3746 أو 810-232-2185 للحصول على المزيد من التفاصيل.

بنك الطعام لشرق ميشيغان (Food Bank of Eastern Michigan)

يعمل بنك الطعام لشرق ميشيغان على تعريفك ببرامج المساعدات الغذائية المتاحة لك. يرجى الاتصال على الرقم 810-239-4441 أو زيارة www.fbem.org للحصول على المزيد من التفاصيل

دائرة الصحة في مقاطعة جينيسي

www.gchd.us، هاتف: 810-257-3612

برنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP)

يوفر برنامج SNAP (المعروف سابقًا بالبطاقات الغذائية) المعونة المالية لذوي الدخل المحدود لشراء الطعام، بما في ذلك:

- الفواكه والخضروات
- الخبز والحبوب
- منتجات الألبان واللحوم والأسماك والدجاج

بإمكانك إيضًا شراء الحبوب والنباتات المثمرة من خلال فوائد SNAP التي تحصل عليها من أجل أن تقوم بزراعة الطعام الخاص بك. تقدم بطلب الانضمام لبرنامج SNAP على الموقع www.mibridges.michigan.gov أو قم بالاتصال بدائرة الصحة والخدمات البشرية في مقاطعة جينيسي (DHHS) على الرقم 810-760-2200.

النساء والرضع والأطفال (WIC)

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال الأطعمة الإضافية للأمهات الحوامل أو المرضعات ذوات الدخل المحدود وللرضع والأطفال حتى عمر 5 أعوام ممن هم عرضة لخطر سوء التغذية. تشمل الأطعة التي يقدمها برنامج النساء والرضع والأطفال:

- حليب الأطفال
- الفواكه والخضروات الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين سي
- الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة وأنواع الحبوب والحبوب الغنية بالحديد
- البيض والحليب والأجبان

للتقدم بطلب الانضمام لبرنامج النساء والرضع والأطفال، يرجى الاتصال على الرقم 800-262-4784 (مجانًا) أو 810-237-4537.

المشروع الطازج التابع لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC Project Fresh)

إذا كنت تحصل على فوائد برنامج النساء والرضع والأطفال فأنت مؤهل لتلقي كوبونات المشروع الطازج لشراء الفواكه والخضروات المزروعة محليًا! يسري على البرنامج من 1 يونيو حتى 31 أكتوبر كل عام. للحصول على المزيد من المعلومات يرجى الاتصال ببرنامج النساء والرضع والأطفال في مقاطعة جينيسي على الرقم 810-237-4537 أو على ملحق جامعة ولاية ميشيغان على الرقم 810-244-8500.

موارد إضافية في مقاطعة جينيسي(Genesee)

211

تعمل هذه الخدمة على تعريف سكان مقاطعة جينيسي بالموارد الإجتماعية المتاحة لهم بما في ذلك موارد الغذاء والنقل والتعليم والعناية الصحة ومصافي المياه وخراطيش المصافي. تتلقى هذه الخدمة الدعم المحلي من قبل يونايتد واي في مقاطعة جينيسي. يرجى الاتصال عبر الهاتف على الرقم 211 أو إالكترونيًا على الموقع www.211.org.

دائرة مياه فلينت (Flint Water Department)

تقدم خدمات الكشف المجاني على المياه. بإمكانك الحصول على عبوات الاختبار على العنوان 1101 جنوب شارع ساجينو، فلينت، هاتف 810-787-6537.

دائرة موارد الحركة الاجتماعية في مقاطعة جينيسي (GCCARD)

تقدم مصافي مجانية للمياه، هاتف 810-789-3746 أو 810-232-2185.

ملحق جامعة ولاية ميشيغان (Michigan State University Extension)

يقدم صفوفًا مجانية حول التغذية واختبار التربة للكشف عن معدل الرصاص. هاتف 810-244-8500.

المصادر

الحد من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد: الأمراض والحالات. عيادة مايو (Mayo Clinic). (2014). نقل عن http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/basics/prevention/con-20019327

الرصاص والنظام الغذائي الصحي: ما الذي يمكنك فعله لحماية طفلك [004-EPA-747-F01] وكالة حماية البيئة الأمريكية، مكتب مكافحة التلوث والمواد السامة (U.S. Environmental Protection Agency, Office of Pollution Prevention and Toxics). (2001). نقل عن http://www2.epa.gov/sites/production/files/documents/nutrition.pdf

تعرف على الرصاص [لمحة عامة وحقائق] وكالة حماية البيئة الأمريكية (U.S. Environmental Protection Agency) (2015). نقل عن http://www.epa.gov/lead/learn-about-lead

التغذية والحد من التسمم بالرصاص. دائرة الصحة والخدمات البشرية في نبراسكا (Nebraska Department of Health and Human Services) (2011). نقل عن http://dhhs.ne.gov/publichealth/Pages/LeadNutrition.aspx

الرصاص في التربة: الاختبار والتفسير والتوصيات. جامعة ماساتشوستس أمهيرست، مختبر فحص التربة والأنسجة النباتية (Soil and Plant Tissue Testing Laboratory) (.n.d). نقل عن https://soiltest.umass.edu/fact-sheets/soil-lead-testing-interpretation-recommendations

شكر و تقدير

تم تمويل هذه المواد من قبل البرنامج التعليمي للمساعدات الغذائية التكميلية (SNAP-Ed) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program Education) من خلال ملحق جامعة ولاية ميشيغان وكذلك من قبل مستشفى هرلي للأطفال. إنتاج خدمات ANR الإبداعية(ANR Creative Services) لملحق جامعة ولاية ميشيغان (http://msue.anr.msu.edu/).

صدر بالتعاون مع مبادرة الصحة العامة لطب الأطفال (Pediatric Public Health Initiative.)