



## سرب در ادویه‌ها

سرب یک فلز بسیار سمی است. سرب به‌ویژه برای کودکان خردسال مضر است، زیرا بدن آن‌ها هنوز در حال رشد و توسعه است. قرار گرفتن در معرض سرب می‌تواند منجر به مشکلات مختلف سلامت شود، از جمله:

- آسیب به مغز و سیستم عصبی
- رشد و توسعه کند
- مشکلات شنوایی و گفتاری
- مشکلات یادگیری و رفتاری

متأسفانه، بسیاری از چیزها می‌توانند حاوی سرب باشند. حتی اقلامی که ممکن است انتظارش را نداشته باشید. یکی از راه‌هایی که کودکان ممکن است در معرض سرب قرار بگیرند، از طریق ادویه‌ها است. ادویه‌ها غذای ما را خوشمزه می‌کنند، اما ممکن است حاوی سرب نیز باشند. غذای آلوده به سرب برای مصرف انسان خطرناک است. برخی از ادویه‌ها بیشتر احتمال دارد که به سرب آلوده شوند، مانند:



- کاری
- زردچوبه
- ماسالا
- پودر فلفل قرمز
- دارچین
- تمر هندی
- گشنیز
- کویتیلی کووالی (kviteli kvavili) (گل زرد یا زعفران گرجستانی)،
- سوانوری ماریلی (svanuri) marili
- ادجیکا (adjika)

سرب ممکن است عمداً به ادویه‌ها اضافه شود تا وزن آن‌ها افزایش یابد یا رنگشان زنده‌تر شود. گاهی اوقات ادویه‌ها به‌طور تصادفی به سرب آلوده می‌شوند. این ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که سرب در خاک جایی که ادویه‌ها کشت می‌شوند وجود داشته باشد، یا اگر سرب در تجهیزات مورد استفاده برای فرآوری ادویه‌ها وجود داشته باشد. **غذاهای خوشمزه تهیه کنید و در عین حال از قرار گرفتن در معرض سرب ایمن بمانید:**

- فقط از ادویه‌هایی که در ایالات متحده خریداری شده‌اند استفاده کنید. ادویه‌هایی که از خارج از ایالات متحده خریداری می‌شوند، بیشتر احتمال دارد که حاوی سرب باشند.
- استفاده از ادویه‌هایی که از خارج از ایالات متحده خریداری شده‌اند یا ادویه‌های موجود در ظروف بدون برچسب یا بدون علامت را متوقف کنید.
- اگر از ادویه‌هایی که از خارج از ایالات متحده خریداری شده‌اند برای پخت‌وپز استفاده کرده‌اید، از یک ارائه‌دهنده خدمات سلامت بخواهید آزمایش سرب خون را برای کودکان شما انجام دهد.

