



# 新鲜果蔬

尽量食用新鲜的水果，蔬菜和未经加工的食物。这样的事物可以提供更多的维生素和营养，有利于您和您家人的健康。

选择新鲜的食物可以帮助预防和控制许多健康问题，例如心脏病，高血压，糖尿病和癌症。

蔬菜和水果富含大量的抗氧化剂，有助于降低环境暴露造成的健康危害。

**1** 尽可能每餐食用新鲜的水果和蔬菜，用水果来代替零食。进食前用清水清洗，以减少可能的农药残留。



**2** 尽量避免食用罐头食品或用塑料制品长期储存的食物。罐头内涂层可能含有BPA，罐头食品可能被BPA污染。



**3** 加热或储存食物时，使用玻璃，瓷器或陶制的容器来代替塑料制品。



**4** 尽量在以社区为基础的农贸市场购买果蔬。通常这些食品的农药含量较低。购买当地生产的食品可以降低商业运输和储存可能造成的化学污染和经济浪费。

有关详细信息，请与GrowNYC联系：  
212-788-7476 或 致电311 以获取您附近的农贸市场位置。

**5** 许多加工食品和速冻加工食品的含盐量很高。尽可能选择新鲜的食物，用香料调味，尽可能降低盐的使用。



**healthy  
home**

**healthy  
child**

[www.ccceh.org](http://www.ccceh.org)



COLUMBIA CENTER  
FOR CHILDREN'S  
ENVIRONMENTAL  
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
COLUMBIA UNIVERSITY

