

# دليل لتناول الأسماك للسيدات والأطفال والعائلات

حصّة واحدة من دليل الطعام الكندي هي 75 غرام أو 2.5 أونصة أو نصف كوب.

## ماذا عن التونة المعلبة؟

يوجد أنواع مختلفة من التونة المعلبة. إقرأ العلامات الملصقة على العلبة واختاري التونة الخفيفة "light" لأن بها نسب ضئيلة من الزئبق. ليكن اختيارك للتونة "البيضاء" أو ألباكور على أقل ما يمكن.

## ماذا عن السلمون؟

سمك السلمون به نسبة كبيرة من دهون الأوميغا 3 ونسبة ضئيلة من الزئبق. إلا أنه يوجد لدينا بعض التحفظات:

- وُجد مستويات ضئيلة من ملوثات أخرى مثل البي سي بي PCB (بوليكلورين بايفينيل) في دهون السلمون المنتج في المزارع.
- انتقال الأمراض والطفيليات من السلمون المنتج في المزارع إلى السلمون الموجود في مياه المحيط المحلية.
- ملوثات ومخلفات من مزارع السلمون.
- الضغط على مخزون الأسماك المستخدم في تغذية أسماك السلمون المنتجة في المزارع.

أسماك السلمون الموجودة في الطبيعة بها معدلات أقل من البي سي بي ويسبب شواغل بيئية أقل من السلمون المنتج في المزارع. معظم السلمون المعلب يأتي من المحيط. لكي تقللي كمية الملوثات من السلمون، انزعي الدهن والجلد منه قبل الطهي. يمكن شوي السلمون على الباربيكيو أو في الفرن حتى تتخلصي من الدهون الزائدة.

## هل السمك جيد لي؟

نعم. فهو مصدر ممتاز للبروتين والعديد من العناصر الغذائية الأخرى. يحتوي السمك على دهون أوميغا 3 وهي الأحماض الدهنية الهامة مثل DHA و EPA.

تساعد أحماض DHA على تطور المخ والعينين والأعصاب في الأجنة والأطفال. وعلى السيدات الحوامل أو المرضعات أو السيدات اللواتي ترغبن في الحمل أن يأكلن سمك ليحصلن على حمض DHA. أما حمض EPA فهو أحد دهون أوميغا 3 ويساعد على منع أمراض القلب.

## هل هناك أي خطورة من تناول الأسماك؟

نعم. قد يحتوي السمك على الزئبق. الأسماك الكبيرة التي تعيش فترات طويلة وتاكل أسماك أخرى تحتوي على أكبر نسبة من الزئبق الذي يتراكم في أنسجة السمك. وعندما نأكل تلك الأسماك يتراكم الزئبق في أجسامنا.

إذا كنت حامل أو ترضعين، أو قد تصبحين حاملاً، يجب عليك أن تمتنعي تماماً أو نادراً ما تأكلين السمك الذي يحتوي على معدلات عالية من الزئبق. إن الأجنة والأطفال الرضع الذين يتعرضون لمعدلات عالية من الزئبق قد يحدث لهم مشاكل في التعلم والسير والتحدث.

## هل يمكنني أن أكل السمك بأمان؟

إذا كنت حامل أو ترضعين أو يمكن أن تصبحين حاملاً، فيمكنك أن تستمتعي بجميع مزايا أكل السمك إذا اخترت أنواع السمك بعناية وأن تأكلي أنواع متنوعة من الأسماك. يمكنك أيضاً أن تعطي أطفالك ليأكلوا سمك طالما تتجنبي الأسماك ذات معدلات الزئبق العالية أو قلماً تعطيتها لهم. استخدم هذا الدليل ليساعدك على اختيار السمك المناسب لك ولأسرتك.

## ماذا عن السمك النيئ؟

تتصح وزارة الصحة الكندية أن السيدات الحوامل يجب أن يمتنعن عن أكل السمك النيئ تماماً والمحار النيئ. فتلك الأسماك قد تحتوي على أنواع من البكتيريا قد تسبب أمراض خطيرة.

## هل يمكنني أن أكل الأسماك المصطادة للترفيه؟

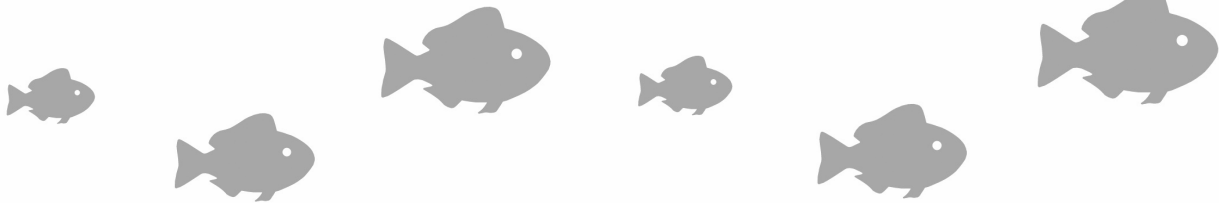
الأسماك المصطادة بغرض الترفيه تكون في مياه البحيرات والأنهار المحلية. بعض من تلك الأسماك قد لا تكون آمنة للأكل. إذا كنت تأكل الأسماك المصطادة، راجع دليل أكل أسماك الصيد في أونتاريو على موقع الويب [www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm](http://www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm) أو اتصل على الرقم 1-800-820-2716 لتحصل على نسخة مجانية.

## أنا حامل ولا أكل سمك. هل يجب عليّ أن أتناول مكملات زيوت السمك أوميغا 3؟

لا نعرف كمية تلك الدهون التي يحتاجها الفرد لمساعدة نمو الجنين. إذا أردت أن تتناولي المكملات، اقرأ العلامات عليها بعناية. ابحثي عن الأنواع المكتوب عليها أنه تم فحصها وخالية من الملوثات. يمكنك أن تبحثي عن مكملات للأوميغا 3 المصنوعة من مصادر نباتية بحرية. يحتوي زيت كبد السمك على نسب عالية من فيتامين أ الذي قد يسبب تشوهات خلقية.

## ماذا عن التأثير على البيئة بسبب أكل السمك؟

تدعم صحة تورونتو العامة إنتاج الطعام المستدام. إن الإدارة السيئة لمزارع الأسماك قد ينتج عنها أضرار للموائل وتهدد الحياة المائية الأخرى والإفراط في صيد الأسماك. لمزيد من المعلومات عن كيفية عمل أفضل اختيارات لأنواع الأسماك التي لا تضر البيئية يمكنك أن تراجع [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org)



# تناولي أنواع متعددة من السمك

لكي تحصل على الحصة اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية المنصوح بها من كل نوع سمك، راجعي دليل تناول السمك - الحصص المنصوح بها.

## الرموز

- ♥ = نسب عالية من دهون أوميغا 3 (جيد للقلب)  
 ♣ = سمك يمكن اصطياده أو إنتاجه في مزرعة بشكل يضر البيئة. ([www.seachoice.org](http://www.seachoice.org))  
 ∅ = ليس به نسب عالية من الزئبق ولكن به نسب عالية من البي سي بي PCB  
 \* = تم ترك اسم السمك باللغة الإنجليزية لعدم توفر مقابل له باللغة العربية.

تجنبي أكله أو تناوله بشكل قليل (نسبة زئبق عالية)	آمن لأكله بعض الأحيان (نسبة زئبق متوسطة)	آمن أن تأكلينه كل يوم (زئبق ضئيل جداً)
Barracuda* Buffalo* ∅ Escolar* ♥ (Snake Mackerel) Marlin* Pike, Sauger, Pickerel* ∅ (Walleye, Yellow Pickerel*, Zander) Tilefish* شرائح التونة (فصائل متنوعة، Bigeye*)	Black Pomfret* سمك الصلّور الهلبوت Jackfish* Kingfish* ♥ (King Mackerel , ماكريل إسباني) Lake Whitefish* Mahi Mahi* (أسماك الدرفيل) Perch* Redfish* Sablefish* (سمك القدّ الأسود) Skate* Snapper* (أنواع مختلفة) ♥ التروتة (من البحيرة، وأنواع مختلفة) شرائح التونة (الباكور، أبيض) شرائح التونة (Skipjack*, Southern Yellowfin*) تونة، معلبة بيضاء (الباكور) Whiting*	Basa* كابلين Kamaboko* (فطائر السمك، سمك أبيض مصنع) Milkfish* إخطبوط محار بولوك سلمون، معلب ♥ ,Chum, Coho) سلمون ♥ (Pink, Wild Pacific قنفذ البحر Silver Pomfret* بلطي
		آمن لأكله بشكل متكرر (نسبة زئبق ضئيلة)
		♥ الأنشوجة (طازجة أو مجمدة) Arctic Char* ♥ ماكريل من المحيط الأطلنطي Clams (البطلينوس) Grass Carp* ♥ الرنجة بلح البحر (أزرق) Smelt* (من المحيط الأطلنطي أو البحيرة) سمك موسى (Dover, ) (Petrale الحبار ♥ التروتة (قوس قزح) تونة، معلبة خفيفة (Skipjack*, Tongol*) (Yellowfin*) Porgie سلمون (Chinook, ) *Sockeye, daehleetS السردين ♥ Sea Cucumber* Shiner*
غير صديقة للبيئة ♣ Orange Roughy* Sea Bass* سمك القرش سمك السيف	غير صديقة للبيئة ♣ الهلبوت من المحيط الأطلنطي شرائح تونة Bluefin* Grouper* Red Snapper*	غير صديقة للبيئة ♣ الأسقلوب الروبيان/الفرديس سمك الحدوق سلمون (المحيط الأطلنطي، إنتاج المزارع) ♥

# دليل تناول السمك - الحصص المنصوح بها

للمزيد من المعلومات رجاء زيارة موقع: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

\* = حجم الحصة قد لا يتساوى مع حجم القسط الذي تتناوله في الوجبة. حصة واحدة من دليل الطعام الكندي هي 75 غرام أو 2.5 أونصة أو نصف كوب تقريباً.

عضو الأسرة	سمك به زنبق ضئيل جداً	سمك به زنبق ضئيل	سمك به زنبق متوسط	سمك به زنبق عال
الأطفال	حصة* واحدة في اليوم	حصتين* في الأسبوع	حصة إلى حصتين* في الشهر	أقل من حصة* في الشهر
السيدات الحوامل أو قد يصبحن حامل أو مرضعات أو الفتيات في سن المراهقة	حصتين* في اليوم	4 حصص* في الأسبوع	حصتين إلى 4 حصص* في الشهر	أقل من حصة* في الشهر
الرجال، الشباب في سن المراهقة والسيدات فوق سن الخمسين	حصص غير محدودة*	حصص غير محدودة*	4 حصص* في الأسبوع	لا تزيد عن حصة* واحدة في الأسبوع

تنصح وزارة الصحة الكندية بأكل حصتين على الأقل من دليل الطعام الكندي من السمك كل أسبوع التي تحتوي على نسبة كبيرة من دهون الأوميغا 3 ونسبة ضئيلة من الزئبق. راجع: كيف تأكل جيداً مع دليل الطعام الكندي على موقع [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

