

Priručnik za Ishranu Ribom za Žene, Djecu i Obitelji

Je li riba dobra za mene?

Da. To je odličan izvor bjelančevina i puno drugih hranjivih tvari. Riba sadrži omega-3 masnoće DHA i EPA.

DHA pomaže razvoj mozga, očiju i nerava fetusa i djece. Trudnice i žene dojilje, ili žene koje bi mogli zatrudnjeti, trebaju jesti ribu da dobiju DHA. EPA je omega-3 masnoća koja pomaže sprečavanju bolesti srca.

Ima li rizika u ishrani ribom?

Da. Ribe mogu sadržavati živu. Velike ribe koje žive dugo i hrane se drugim ribama sadrže najviše žive, koja se nagomilava u tkivu riba. Kada jedemo te ribe živa se nagomilava u našem tijelu.

Ako ste trudnica ili dojilja, ili bi mogli zatrudnjeti, trebate izbjegavati ili rijetko jesti ribe koje imaju visoki sadržaj žive. Fetusi i mala djeca koja su izložena visokim nivoima žive mogu imati probleme sa učenjem, hodanjem i govorom.

Mogu li sa sigurnošću jesti ribu?

Ako ste trudnica ili dojilja, ili bi mogli zatrudnjeti, još uvijek možete uživati dobrobiti ribe ako odabirete pažljivo i **jedete raznovrsnu ribu**. Isto tako možete ponuditi ribu vašoj djeci dok god izbjegavate ili im rijetko dajete ribu sa visokim sadržajem žive. Upotrebite ovaj priručnik kao pomoć pri odabiranju ribe za vas i vašu obitelj.

Jedna Porcija po Kanadskom Priručniku za Ishranu je 75 grama ili 2,5 unce ili oko pola šalice

Što je sa konzerviranom tunom?

Postoje različite vrste konzervirane tune. Pročitajte naljepnicu i odaberite "svijetlu" tunu zato jer ima nizak sadržaj žive. Rijede odaberite "bijelu" ili Albacore tunu.

Što je sa lososom?

Losos je riba koja pribavlja puno omega-3 masnoća i ima nizak sadržaj žive. Međutim tu ima nekoliko briga:

- u masnoći lososa iz ribogojilišta pronađen je niski nivo drugih zagađivača kao što su PCB
- prijenos bolesti i parazita sa lososa iz ribogojilišta na obližnje divlje losose
- zagađivanje i odpatci iz ribogojilišta lososa
- opterećenje zaliha ribe koja se upotrebljava za ishranu lososa u ribogojilištu

Divlji losos ima niži sadržaj PCB i stvara manje ekološke probleme nego losos iz ribogojilišta. Konzervirani losos je većinom divlji. Da bi se smanjilo sadržaj zagađenja u lososu, odklonite mast i kožu prije kuhanja. Gril, pecite u pećnici ili na žaru tako da se većina masti odcijedi.

Što je sa sirovom ribom?

Zdravstvo Kanade preporučuje da trudnice izbjegavaju jesti sirovu ribu ili sirove školjke. One mogu nositi bakterije koje mogu uzrokovati ozbiljne bolesti.

Ja sam trudnica i ne jedem ribu. Trebam li uzimati omega-3 riblje ulje kao dodatak?

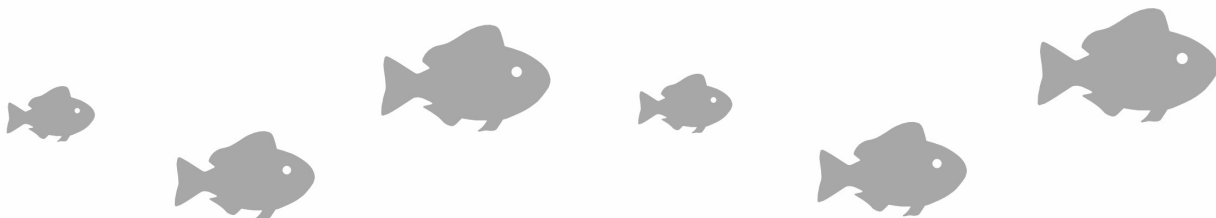
Ne zna se koliko bi bilo potrebno uzimati da bi pomogli razvoj fetusa. Ako odlučite da uzimate dodatak, pažljivo pročitajte naljepnicu. Tražite one koji navode da su bili testirani za zagađivače. Isto tako tražite one omega-3 dodatke koji su napravljeni iz morskih biljnih izvora. Ulje iz riblje jetre sadrži visoki nivo vitamina A koji može uzrokovati urođene mane.

Mogu li jesti ribe sportskog ribolova?

Ribe sportskog ribolova su ribe ulovljene u lokalnim jezerima i rijekama. Neke od ovih riba možda nisu zdrave za ishranu. Ako jedete te ribe, provjerite *Priručnik za Ishranu Ribom Sportskog Ribolova Ontarija* na www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm, ili nazovite 1-800-820-2716 da dobijete besplatnu kopiju.

Kakav je utjecaj ishrane ribom na okoliš?

Javno Zdravstvo Toronta zagovara održivu proizvodnju hrane. Loše vođeno ribarstvo može rezultirati u oštećenju habitata, opasnosti za drugi vodni život i izlov ribe. Za dodatne informacije kako napraviti najbolji ekološki izbor riba obratite se www.seachoice.org.



Jedite Raznovrsnu Ribu

Za preporučene dnevne, tjedne i mjesečne porcije riba iz svake kategorije, pogledajte **Priručnik za Ishranu Ribom – Preporučene Porcije**

Simboli

- ♥ = Visoki sadržaj omega-3 masnoća (Dobro za vaše srce)
- ♣ = Ribe koje se love ili uzgajaju u ribogojilištima na način štetan za okoliš (www.seachoice.org)
- ∅ = Nemaju puno žive ali imaju puno PCB
- * = Ime ribe je na engleskom - nema istoznačno ime na hrvatskom.

Sigurno je da se jedu svaki dan (Vrlo nizak sadržaj žive)	Sigurno je ako se jedu ponekad (Srednji sadržaj žive)	Izbjegavajte ili jedite rijetko (Visoki sadržaj žive)
Basa* Capelin* Kamaboko* (Riblji popečci, Prerađena bijela riba)	Milkfish* Hobotnica Ostrige Pollock* ♥ Losos, Konzervirani	♥ Losos (Chum*, Coho*, Mladi, Divlji pacifički) Morski jež Silver Pomfret* Tilapija*
Sigurno je da se jedu često (Nizak sadržaj žive)	Black Pomfret* Som Velika Ploča Jackfish* ♥ Kingfish*(Kralj Skuša, Španska Skuša) Jezerska Bjelica Mahi Mahi* (Dolphin Fish*) Grgeč Redfish* Sablefish* (Crni Bakalar) Raža glatka Snapper* (Razne Vrste) ♥ Pastrva(Jezerska, Razne Vrste) Tuna odrezak (Albacore*, Bijela) Tuna odrezak (Skipjack*, Southern Yellowfin*) Tuna, Konzervirana Bijela (Albacore*) Pišmolj	Škaram ∅ Buffalo* ♥ Escolar* (Zmija Skuša) Marlin* ∅ Štuka(Pike*, Sauger*, Walleye*, Yellow Pickerel*, Zander*) Tilefish* Tuna, odrezak (Razne Vrste, Bigeye*)
♥ Inćuni (Sviježi / Smznuti) ♥ Arctic Char* ♥ Atlantska Skuša Morske Školjke Šaran ♥ Sleđ Dagnje (Plave)	Porgie* ♥ Losos (Chinook*, Sockeye*, Steelhead*) ♥ Sardine Morski Krastavac Shiner*	Snjetac (Atlantski, Jezerski) List (Dover*, Petrale*) Lignje ♥ Pastrva (Rainbow*) Tuna, Konzervirana svijetla (Skipjack*, Tongol*, Yellowfin*)
♣ Eko Nepovoljni	♣ Eko Nepovoljni	♣ Eko Nepovoljni
Atlantski Bakalar Iverak	Bakalar Koljak ♥ Losos(Atlantski, Iz ribogojilišta)	Jakovska Kapica Kozice / Škampi
	Atlantska Velika Ploča Bluefin* Tuna Odrezak Škrpina Red Snapper*	Orange Roughy* Brancin Morski pas Sabljan

Priručnik za Ishranu Ribom – Preporučene Porcije

Za dodatne informacije o ribama posjetite: www.toronto.ca/health

✱ = Količina porcija nije ista kao količina koju pojedete u jednom obroku. Jedna Porcija po Kanadskom Priručniku za Ishranu je 75 grama ili 2,5 unce ili oko pola šalice.

Član Obitelji	Ribe sa vrlo niskim sadržajem žive	Ribe sa niskim sadržajem žive	Ribe sa srednjim sadržajem žive	Ribe sa visolim sadržajem žive
Dijeca	1 porcija* na dan	2 porcije* na tjedan	1-2 porcije* na mjesec	Manje od 1 porcije* na mjesec
Žene koje su trudne, mogu zatrudniti ili su dojilje, djevojke tinejdžerske dobi	2 porcije* na dan	4 porcije* na tjedan	2-4 porcije* na mjesec	Manje od 1 porcije* na mjesec
Muškarci, dečki tinejdžerske dobi i žene 50+	Neograničen broj porcija*	Neograničen broj porcija *	4 porcije* na tjedan	Ne više od 1 porcije* na tjedan

Zdravstvo Kanada preporučuje da se tjedno jede najmanje dvije porcije, po Kanadskom Priručniku za Ishranu, riba koje imaju visoki sadržaj omega-3 masnoća i niski sadržaj žive.

Pogledajte *Jedite Dobro sa Kanadskim Priručnikom Ishrane* na www.healthcanada.gc.ca/foodguide

