

راهنمای مصرف ماهی برای زنان، کودکان و خانواده ها

یک وعده در راهنمای غذایی کانادا برابر با 75 گرم یا 2.5 اونس یا حدود نیم فنجان است.

تون ماهی کنسروی چطور؟

انواع مختلف تون ماهی کنسروی وجود دارد: برچسب ها را بخوانید و تون ماهی «سبک» را انتخاب کنید زیرا مقدار جیوه آن کم است. سعی کنید کمتر از تون ماهی آلباکور یا «سفید» استفاده کنید.

ماهی آزاد چطور؟

ماهی آزاد حاوی مقدار زیادی چربی های امگا 3 و مقدار کمی جیوه است. به هر حال، نگرانی هایی هم وجود دارد:

- وجود میزان کمی از سایر آلاینده ها، مانند PCB ها، در چربی ماهی های آزاد پرورشی
- انتقال بیماری ها و انگل ها از ماهی های آزاد پرورشی به ماهی های آزاد وحشی محلی
- آلودگی و ضایعات ناشی از مزارع پرورش ماهی های آزاد
- فشار وارده به ماهی های مورد استفاده برای تغذیه ماهی های پرورشی

ماهی آزاد وحشی حاوی مقدار کمتری PCB است و آسیب های زیست محیطی کمتری نسبت به ماهی های آزاد پرورشی دارد. اکثر کنسروهای ماهی های آزاد از ماهی های آزاد وحشی تهیه می شود. برای کاهش میزان آلاینده های موجود در ماهی آزاد، قبل از طبخ، چربی و پوست آن را بگیرید و ماهی را کباب کنید تا چربی اضافی آن بریزد.

آیا ماهی برای من خوب است؟

بله. منبعی عالی و سرشار از پروتئین و بسیاری مواد مغذی دیگر است. ماهی حاوی چربی های امگا 3 و نیز EPA و DHA است.

DHA در رشد مغز و اعصاب جنین و نیز کودکان مؤثر است. زنان باردار یا مادران شیرده، یا زنانی که احتمال دارد بار دار شوند باید ماهی مصرف کنند تا DHA لازم را به دست آورند. EPA نوعی چربی امگا 3 است که از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

آیا خوردن ماهی خطری هم دارد؟

بله. ممکن است ماهی حاوی جیوه باشد. ماهی های بزرگی که مدت زیادی عمر و از ماهی های دیگر تغذیه می کنند حاوی بیشترین مقدار جیوه هستند که در بافت های ماهی انباشته می شود. با مصرف این ماهی ها، جیوه وارد بدن ما می شود.

اگر شما باردار هستید، به فرزند خود شیر می دهید یا احتمال دارد باردار شوید، باید از خوردن ماهی های حاوی مقادیر زیاد جیوه بپرهیزید و یا به ندرت آنها را مصرف کنید. جنین و نیز نوزادی که در معرض میزان بالایی از جیوه قرار گیرد ممکن است در یادگیری، راه رفتن و تکلم دچار اختلالاتی گردد.

آیا می توانم با اطمینان خاطر ماهی مصرف کنم؟

اگر باردار هستید، به فرزند خود شیر می دهید یا احتمال دارد باردار شوید، باز هم می توانید از خوردن ماهی لذت ببرید البته به شرط اینکه مجموعه ای از ماهی ها را مصرف و ماهی مصرفی خود را به دقت انتخاب کنید. همچنین، می توانید به فرزندان خود هم ماهی بدهید، مشروط به اینکه از مصرف ماهی های دارای مقادیر زیاد جیوه بپرهیزید یا به ندرت آنها را مصرف کنید. برای انتخاب ماهی مناسب برای خود و اعضای خانواده تان، از راهنمای مندرج در صفحات بعدی استفاده کنید.

آیا می توانم ماهی های اسپرت مصرف کنم؟

ماهی های اسپرت ماهی هایی هستند که در رودخانه ها و دریاچه های محلی صید می شوند. ممکن است خوردن برخی از آنها ایمن نباشد. در صورت مصرف ماهی های اسپرت، به راهنمای مصرف ماهی های اسپرت آنتاریو (*Guide to Eating Ontario Sport Fish*) در وب سایت

www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm مراجعه کنید یا با شماره تلفن 1-800-820-2716 تماس بگیرید تا یک نسخه از این راهنما به صورت رایگان در اختیار شما قرار گیرد.

تأثیر زیست محیطی مصرف ماهی چطور؟

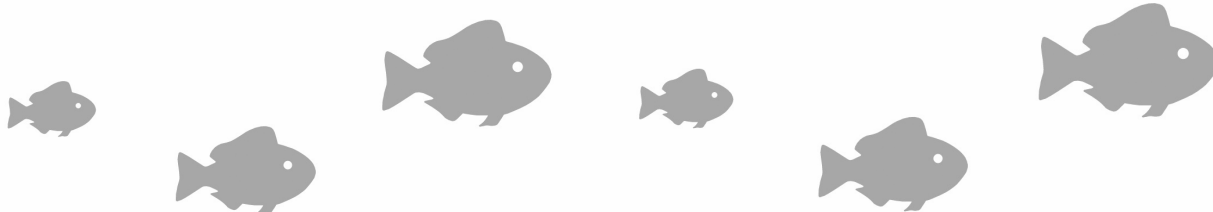
Toronto Public Health از تولید مواد غذایی سالم و با دوام حمایت می کند. مدیریت ضعیف شیلات می تواند آسیب های زیست محیطی، تهدیدهایی برای سایر آبزیان و نیز خطر ماهیگیری بیش از حد مجاز را در پی داشته باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به انتخاب بهترین ماهی ها ضمن در نظر داشتن دغدغه های زیست محیطی، به وب سایت www.seachoice.org مراجعه کنید.

ماهی خام چطور؟

Health Canada توصیه می کند که زنان باردار از خوردن ماهی ها و صدف های خام پرهیز کنند. ممکن است ماهی یا صدف خام حاوی باکتری های بیماری زای بسیار مضر باشد.

من باردار هستم و ماهی مصرف نمی کنم. آیا باید مکمل روغن ماهی حاوی امگا 3 مصرف کنم؟

مشخص نیست که شما برای رشد جنین به چه میزان نیاز دارید. در صورت استفاده از مکمل ها، برچسب را به دقت بخوانید. سعی کنید مکمل هایی را پیدا کنید که گفته می شود از نظر الاینده ها تست شده اند. همچنین، می توانید مکمل های امگا 3 تهیه شده از گیاهان دریایی را پیدا کنید. کبد ماهی حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است که ممکن است موجب ناقص الخلقه شدن جنین گردد.



مجموعه ای از ماهی های مختلف را مصرف کنید

برای ملاحظه وعده های روزانه، هفتگی ماهیانه هر دسته،
راهنمای مصرف ماهی - وعده های توصیه شده را ملاحظه کنید.

علائم

- ♥ = میزان بالای چربی امگا 3 (مفید برای قلب)
- ♣ = ماهی هایی که ممکن است به نحوی صید شوند یا پرورش یابند که برای محیط زیست مضر باشد (www.seachoice.org)
- ∅ = جیوه آن زیاد نیست اما PCB آن بالا است
- * = نام ماهی به انگلیسی نوشته شده، زیرا در زبان فارسی معادلی برای آن وجود ندارد

ایمن برای مصرف روزانه (جیوه بسیار کم)	ایمن برای مصرف گهگاه (جیوه متوسط)	از مصرف آنها بپرهیزید یا به ندرت مصرف کنید (جیوه زیاد)
<p>بازا (Basa) خرد ماهی کامابوکو (کیک ماهی، فرآوری شده با ماهی سفید)</p> <p>شیر ماهی اختاپوس صدف خوراکی ماهی پالاک ماهی آزاد، کنسروی ♥</p> <p>♥ ماهی آزاد (چوم، کوهو، صورتی، وحشی اقیانوس آرام) توتیای دریایی پامفرت نقره ای تالیپیا</p>	<p>پامفرت سیاه گریه ماهی ماهی هالیبوت ماهی جک ♥ شاه ماهی (شاه ماکرل، ماکرل اسپانیایی) ماهی سفید دریاچه ماهی ماهی (ماهی دلفینی) ماهی خاردار سرخ ماهی سیاه ماهی (کاد سیاه) پرتو ماهی سرخو (گونه های مختلف) ♥ قزل آلا (دریاچه، گونه های مختلف) استیک تون ماهی (الباکور، سفید) استیک تون ماهی (اسکیپ جک، یلوفین جنوبی) تون ماهی، کنسروی سفید (الباکور) ماهی سفید</p>	<p>باراکودا θ بوفالو ♥ اسکولار (ماکرل ماری) مارلین θ پیکرل (اردک ماهی، سوگیر، اردک ماهی آب های شیرین، پیکرل زرد، زاندر) تاج ماهی تون ماهی، استیک (گونه های مختلف، ماهی گنده چشم)</p>
<p>ایمن برای مصرف مکرر (جیوه کم)</p>	<p>دشمن محیط زیست ♣</p> <p>هالیبوت اقیانوس اطلس استیک تون ماهی باله آبی ماهی خاردار سرخو</p>	<p>دشمن محیط زیست ♣</p> <p>ماهی بی ارزش نارنجی باس دریایی کوسه شمشیر ماهی</p>
<p>♥ ماهی آنچوی (تازه/منجمد) ♥ ماهی آزاد شکم سرخ قطب شمال ♥ ماهی ماکرل اقیانوس اطلس صدف ماهی کیپور علف خوار ♥ شاه ماهی ماسل (آبی)</p> <p>پورگی ♥ ماهی آزاد (چینوک، سرخگوش، دریا برگشته) ♥ ساردین خیار دریایی ماهی نقره فام</p> <p>ماهی اسملت (اقیانوس اطلس، دریاچه) ماهی حلوا (دور، پترال) ماهی مرکب ♥ قزل آلا (رنگارنگ) تون ماهی، کنسروی سبک (اسکیپ جک، تونگول، یلوفین)</p>	<p>دشمن محیط زیست ♣</p> <p>ماهی کاد اقیانوس اطلس سفره ماهی</p> <p>صدف اسکالوپ میگو/میگوی درشت هداک ♥ ماهی آزاد (اقیانوس اطلس، پرورشی)</p>	

راهنمای مصرف ماهی – وعده های توصیه شده

برای کسب اطلاعات بیشتر از این سایت دیدن کنید: www.toronto.ca/health

✳️ = ممکن است اندازه یک وعده با اندازه پرسی که شما در یک وعده غذایی مصرف می کنید یکسان نباشد. یک وعده در راهنمای غذایی کانادا برابر با 75 گرم یا حدود نیم فنجان است.

اعضای خانواده	ماهی حاوی جیوه بسیار کم	ماهی حاوی جیوه کم	ماهی حاوی جیوه متوسط	ماهی حاوی جیوه زیاد
کودکان	1 وعده* در روز	2 وعده* در هفته	1-2 وعده* در ماه	کمتر از 1 وعده* در ماه
زنان باردار، مادران شیرده یا زنانی که ممکن است باردار شوند، و نیز دختران جوان	2 وعده* در روز	4 وعده* در هفته	2-4 وعده* در ماه	کمتر از 1 وعده* در ماه
مردان، پسران جوان و زنان بالای 50 سال	1 وعده های نامحدود*	4 وعده های نامحدود*	4 وعده* در هفته	حداکثر 1 وعده* در هفته

Health Canada توصیه می کند که حداقل هفته ای دو وعده از ماهی های توصیه شده در راهنمای غذایی کانادا، که از نظر چربی های امگا 3 غنی و دارای مقدار کمی جیوه می باشند، را مصرف کنید. به راهنمای خوب خوردن بر اساس راهنمای غذایی کانادا (*See Eating Well with Canada's Food Guide*) در وب سایت www.healthcanada.gc.ca/foodguide مراجعه کنید.

