# સ્ત્રીઓ, બાળકો અને કુટુંબો માટે માછલી ખાવાઅંગે માર્ગદર્શન (ગાઇડ)

## શું માછલી ખાવી મારા માટે યોગ્ય છે?

હા. તે પ્રોટીન અને કેટલાંક અન્ય પોષક તત્વોનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. માછલીમાં ઓમેગા-૩ ચરબી, ડી.એચ.એ. અને ઇ.પી.એ. હોય છે. ડી.એચ.એ., ગર્ભાવસ્થામાં બાળકનાં અને બાળકોના મગજ, આંખો અને નસો (જ્ઞાનતંતુઓ) ના વિકાસમાં સહાયક બને છે. ગર્ભવતી અથવા સ્તનપાન કરાવનાર સ્ત્રીઓ અથવા સંભવતઃ ગર્ભવતી થનાર સ્ત્રીઓને ડી.એચ.એ. મેળવવા માટે માછલી ખાવી જોઇએ., ઇ.પી.એ., ઓમેગા-૩ ચરબી છે જે હ્રદય રોગથી બચવામાં મદદ રૂપ થાય છે.

## શું માછલી ખાવામાં કોઇ જોખમ છે?

હા. માછલીમાં પારો હોઇ શકે છે. મોટી માછલીઓ જે લાંબા સમય સુધી જીવી શકે છે અને બીજી માછલીઓ ખાય છે, એમાં સૌથી વધારે પારો હોય છે, જે માછલીની ચામડીમાં જમા થતો રહે છે. જ્યારે આવી માછલી આપણા ખાવામાં આવે છે, ત્યારે આપણાં શરીરમાં પારો જમા થવા લાગે છે.

જો તમે સગર્ભા હો અથવા સ્તનપાન કરાવતા હો અથવા સગર્ભા થઇ શકો તેમ હો, તો તમારે વધારે પારાવાળી માછલી ખાવાથી દૂર રહેવું જોઇએ, અથવા જવલ્લે જ ખાવી જોઇએ. ગર્ભ અને શિશુઓને અધિક માત્રામાં પારાના સંપર્કના પ્રભાવથી શીખવાની તેમજ ચાલવા તથા બોલવાની સમસ્યાઓ નડવાનો સંભવ રહે છે.

## હું સલામતીપૂર્વક માછલી ખાઇ શકું?

જો તમે સગર્ભા હો અથવા સ્તનપાન કરાવતા હો, અથવા સગર્ભા થઇ શકો તેમ હો તો પણ તમે માછલી ખાવાનો આનંદ અને લાભ લઇ શકો જો કાળજીપૂર્વક પસંદ કરીને **વિવિધ પ્રકારની માછલી ખાઓ**. તમે તમારા બાળકોને પણ માછલી ખાવા માટે આપી શકો પરંતુ બને ત્યાંસુધી વધારે પારા વાળી માછલીથી દૂર રહીને અથવા જવલ્લે જ આવી માછલી આપીને. તમે તમારા તથા તમારા કુટુંબ માટે ખાવા લાયક માછલી પસંદ કરવા માટે મદદરૂપ આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો.

> **કેનેડાના ફૂટ ગાઇડ પ્રમાણે એક સર્વિંગ** એટલે 75 ગ્રામ અથવા 2.5 આઉન્સ અથવા આશરે અર્ધો કપ

## કેનમાં રાખેલી (ડબ્બામાં ભરીને સીલ કરેલી) ટ્યૂના વિષે શું?

કેનમાં રાખેલી ટ્યૂના અલગ અલગ પ્રકારની હોય છે. તેથી, લેબલનું લખાણ બરાબર વાંચો અને "લાઇટ" ટ્યૂના પસંદ કરો કારણકે તેમાં ઓછો પારો હોય છે. "વ્હાઇટ" અથવા અલ્બાકોર ટ્યૂના ઓછી પસંદ કરો.

## સાલમન વિષે શું?

સાલમન એવી માછલી છે જે વધારે પ્રમાણમાં ઓમેગા-૩ ચરબી અને ઓછી માત્રામાં પારો ધરાવે છે. આમ છતાં, એમાં કેટલીક બાબતો વિષે કાળજી રાખવી જરૂરી છે જેવીકે :

- અન્ય પ્રદૂષણોનું ઓછું પ્રમાણ, જેમકે સંવર્ધન કરાવવામાં આવેલી સાલમનની ચરબીમાં રહેલું પી.સી.બી. નું સ્તર
- સંવર્ધન કરેલી સાલમનમાંથી સ્થાનિક જંગલી સાલમનમાં રોગ અને પેરેસાઇટ્સનું સ્થળાંતર
- સાલમન ફાર્મમાંથી પ્રદૂષણ અને કચરો
- સંવર્ધન કરવામાં આવતી સાલમનના ખોરાકમાં આપવામાં આવતી માછલીઓ પર માનસિક તાણ

જંગલી સાલમનમાં પી.સી.બી. ઓછું હોય છે અને સંવર્ધન કરેલી સાલમનની સરખામણીમાં ઇકોલોજીને લગતી ચિંતાઓ પણ ઓછી હોય છે. કેનમાં રાખેલી સાલમન મોટા ભાગે જંગલી હોય છે. સાલમનમાં પદૂષણનું પ્રમાણ ઓછું કરવા માટે તેને રાંધતા પહેલા ચરબી અને ચામડી કાઢી નાંખો. પછી તેને શેકો, રાંધો અથવા બાર-બે-ક્યૂ કરો જેથી વધારાની ચરબી નીકળી જાય.

## કાચી માછલી વિષે શું?

હેલ્થ કેનેડાની ભલામણ છે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓએ કાચી માછલી અને શેલફીશ ખાવાથી દૂર રહેવું. એમાં બેક્ટેરિયા હોઇ શકે છે અને તેથી ગંભીર બિમારી થઇ શકે છે.

## હું સગર્ભા છું અને માછલી ખાતી નથી. તો મારે ઓમેગા-૩ ફિશ ઓઇલ સપ્લીમેંટ લેવું જોઇએ ખરું?

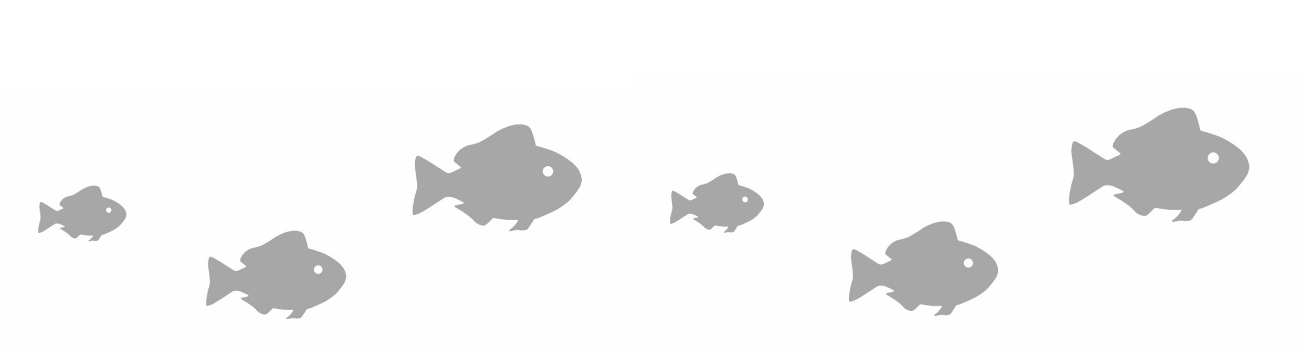
ગર્ભના વિકાસમાં મદદરૂપ થવા માટે તે કેટલાં પ્રમાણમાં જોઇએ તેની જાણકારી ઉપલબ્ધ નથી. જો તમે સપ્લીમેંટ લેવાનું નક્કી કરો, તો કાળજીપૂર્વક લેબલ વાંચો. એવું શોધી કાઢો જેમાં લખવામાં આવ્યું હોય કે અશુદ્દિઓ વિષે યોગ્ય ચકાસણી કરવામાં આવી છે. તમે એવા ઓમેગા-૩ સપ્લીમેંટ પસંદ કરી શકો જે સમુદ્રી વનસ્પતિમાંથી બનાવેલા હોય. ફિશ લિવર ઓઇલમાં વીટામીન “એ” અધિક પ્રમાણમાં હોય છે જેનાથી બાળકમાં જન્મજાત ખોડ સંભવી શકે છે.


## કાચી માછલી વિષે શું?

હેલ્થ કેનેડાની ભલામણ છે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓએ કાચી માછલી અને શેલફીશ ખાવાથી દૂર રહેવું. એમાં બેક્ટેરિયા હોઇ શકે છે અને તેથી ગંભીર બિમારી થઇ શકે છે.

## હું સગર્ભા છું અને માછલી ખાતી નથી. તો મારે ઓમેગા-૩ ફિશ ઓઇલ સપ્લીમેંટ લેવું જોઇએ ખરું?

ગર્ભના વિકાસમાં મદદરૂપ થવા માટે તે કેટલાં પ્રમાણમાં જોઇએ તેની જાણકારી ઉપલબ્ધ નથી. જો તમે સપ્લીમેંટ લેવાનું નક્કી કરો, તો કાળજીપૂર્વક લેબલ વાંચો. એવું શોધી કાઢો જેમાં લખવામાં આવ્યું હોય કે અશુદ્દિઓ વિષે યોગ્ય ચકાસણી કરવામાં આવી છે. તમે એવા ઓમેગા-૩ સપ્લીમેંટ પસંદ કરી શકો જે સમુદ્રી વનસ્પતિમાંથી બનાવેલા હોય. ફિશ લિવર ઓઇલમાં વીટામીન “એ” અધિક પ્રમાણમાં હોય છે જેનાથી બાળકમાં જન્મજાત ખોડ સંભવી શકે છે.

# વિવિધ પ્રકારની માછલી ખાઓ

## પ્રત્યેક જાતમાંથી દૈનિક, અઠવાડિક અને માસિક માછલી ખાવાનું પ્રમાણ (સર્વિંગ) માટે જુઓ "ગાઇડ ટૂ ઇટિંગ ફિશ – રિકમન્ડેડ સર્વિંગ્ઝ"

### પ્રતીકો

- ♥ = High omega-3 fats (Good for your heart) ઓમેગા-૩ ચરબીનું ઊંચું પ્રમાણ (હૃદય માટે ગુણકારી)
- = વાતાવરણ માટે નુકસાનકારક બને તે રીતે પકડવામાં આવતી માછલી (www.seachoice.org)
- ∅ = પારાનું પ્રમાણ ઊંચું નહીં પરંતુ પી.સી.બી.નું પ્રમાણ ઊંચું
- ** = માછલીના નામ અંગ્રેજીમાં – ગુજરાતીમાં કોઇ નામ નહીં

## દરરોજ ખાવા માટે સલામત (પારાનું ઘણું ઓછું પ્રમાણ)

બાસા**
કેપલિન**
કામાબોકો ફિશ કેક, (પ્રોસેસ કરેલી વ્હાઇટ ફિશ)**
મિલ્કફિશ**
ઓક્ટોપસ**
ઓઇસ્ટર**
પોલક
♥ સાલમન, ડબ્બામાં સાચવેલી
♥ સાલમન (ચમ, કોહો, પિંક, વાઇલ્ડ પેસિફિક)**
દરીયઇ અર્ચિન**
સિલ્વર પ્રોમફ્રેટ**
ટિલાપીયા**

## વારંવાર ખાવા માટે સલામત (પારાનું ઓછું પ્રમાણ)

♥એન્કોવીઝ (તાજી, જમાવેલી)**
♥ આર્કટિક ચાર**
♥ એટલાંટિક મૈકેરેલ**
ક્લામ્સ**
ગ્રાસ કાર્પ **
♥ હેરિંગ**
મસલ્સ (બ્લૂ)**
પોર્જી **
♥ સાલમન (ચિનૂક, સૌકઆઇ, સ્ટીલહેડ)**
♥ સાર્ડીન્સ**
સી ક્યૂકંબર**
શાઇનર**
સ્મેલ્ટ (એટલાંટિક, લેક)**
સોલ (ડોવર, પેટ્રૅઇલ)**
સ્ક્વીડ**
♥ ટ્રાઉટ, રેઇન્બો**
ટ્યૂના, કેન્ડ લાઇટ (સ્કીપજેક, ટોંગોલ, યેલોફિન)**

### વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ

એટલાંટિક કોડ**
ફ્લાઉન્ડર**
હેડોક**
♥ સાલમન (એટલાંટિક, ફાર્મ્ડ)**
સ્કેલોપ્સ**
શ્રીમ્પ/જીંગા**

## કોઇવાર ખાવા માટે સલામત (પારાનું મધ્યમ પ્રમાણ)

બ્લેક પ્રોમફ્રેટ**
કેટફિશ**
હેલિબટ**
જેકફિશ**
♥ કિંગફિશ (કિંગ મૈકેરેલ, સ્પેનિશ મેકેરેલ) **
લેક વ્હાઇટ ફિશ**
માહિ માહિ (ડોલ્ફીન ફિશ) **
પર્ચ
રેડફિશ**
સેબલફિશ (બ્લેક કોડ)**
સ્કેટ**
સ્નેપર (વ્હાઇટીંગ) **
♥ ટ્રાઉટ (લેક, વિવિધ જાતો)**
ટ્યૂના સ્ટેક (અલ્બાકોર, વ્હાઇટ)**
ટ્યૂના સ્ટેક (સ્કીપજેક, યેલોફિન)**
ટ્યૂના સ્ટેક (સ્કીપજેક, યેલોફિન)**
વ્હાઇટીંગ**

### વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ

એટલાંટિક હેલીબટ**
બ્લૂ ફિન ટ્યૂના સ્ટેક**
ગ્રૂપર
રેડ સ્નેપર

## ખાવાથી દૂર રહો અથવા જવલ્લે જ ખાઓ (પારાનું ઊંચું પ્રમાણ)

બારાકૂડા**
θ બફેલો**
♥ ઇસ્કોલાર (સ્નેક મૈકરેલ)**
માર્લિન**
θ પિકેરેલ (પાઇક, સૌગર, વોલઆઇ, યેલો પિકરેલ, ઝાન્ડર)** ટાઇલફિશ
ટ્યૂના, સ્ટેક (વિવિધ જાતો, બીગઆઇ)**

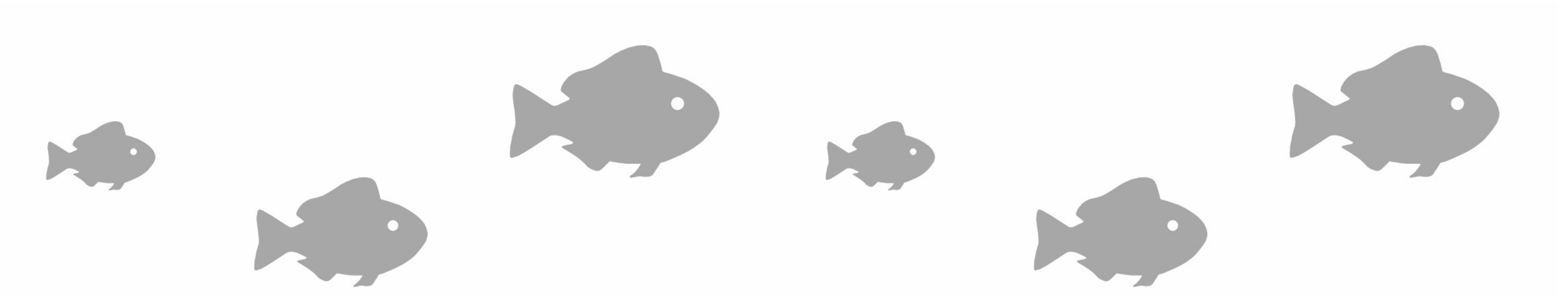
### વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ

ઓરેન્જ રૂહી**
સીબાસ
શાર્ક
સ્વોર્ડફિશ

# ગાઇડ ટૂ ઇટિંગ ફિશ – રિકમન્ડેડ સર્વિંગઝ

વધુ માહિતી માટે મહેરબાની કરીને જુઓ : www.toronto.ca/health

* = ભોજનમાં પીરસવામાં આવતી વાની એવા અર્થોમાં સર્વિંગ સાઇઝ ઘટાવી શકાય નહીં. કેનેડાની ફૂટ ગાઇડ પ્રમાણે એક સર્વિંગ એટલે 75 ગ્રામ અથવા 2.5 આઉન્સ અથવા આશરે અર્ધો કપ

| કુટુંબના સભ્ય | પારાનું ઘણું ઓછું પ્રમાણ વાળી માછલી | પારાનું ઓછું પ્રમાણ વાળી માછલી | પારાનું મધ્યમ પ્રમાણ વાળી માછલી | પારાનું ઊંચું પ્રમાણ વાળી માછલી |
|---|---|---|---|---|
| બાળકો | 1 સર્વિંગ* પ્રતિ **દિન** | 2 સર્વિંગ* પ્રતિ **અઠવાડિયે** | 1-2 સર્વિંગ* પ્રતિ **માસ** | પ્રતિ **માસ** 1 થી ઓછું સર્વિંગ |
| સ્ત્રીઓ માટે જેઓ સગર્ભા હોય, સ્તનપાન કરાવતી હોય, સગર્ભા થઇ શકે તેમ હોય, તથા વયસ્ક યુવતિઓ પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ | 2 સર્વિંગ* પ્રતિ **દિન** | 4 સર્વિંગ* પ્રતિ **અઠવાડિયે**, | 2-4 સર્વિંગ* પ્રતિ **માસ** | પ્રતિ **માસ** 1 થી ઓછું સર્વિંગ |
| પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ | અમર્યાદિત સર્વિંગ* | અમર્યાદિત સર્વિંગ* | 4 સર્વિંગ* પ્રતિ **અઠવાડિયે** | દર **અઠવાડિયે** 1 થી વધારે સર્વિંગ* નહીં |

**હેલ્થ કેનેડાની** ભલામણ અનુસાર દર અઠવાડિએ ઓમેગા-3 ચરબીનું ઊંચું પ્રમાણ અને પારાનું નીચું પ્રમાણ ધરાવતી માછલીના ન્યૂનતમ બે સર્વિંગ ખાવા જોઇએ.
www.healthcanada.gc.ca/foodguide પર જુઓ: *ઇટિંગ વેલ વીથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઇડ*