

औरतों, बच्चों और परिवारों के लिये मछली खाने की गाइड

क्या मछली मेरे लिये ठीक है?

हाँ। वह प्रोटीन और अन्य कई पौष्टिक तत्वों का उत्तम स्रोत है। मछली में ओमेगा-3 चर्बी, डी.एच.ए. और ई.पी.ए. होते हैं।

डी.एच.ए., गर्भ के बच्चे और बच्चों के दिमाग, आँखों और नसों के विकास में सहायक होता है। गर्भवती या अपना दूध पिलाने वाली औरतों, या संभवतः गर्भवती होने वाली औरतों को डी.एच.ए. प्राप्त करने के लिये मछली खानी चाहिये। ई.पी.ए., ओमेगा-3 चर्बी है जिससे हृदय-रोग से बचाव में मदद मिलती है।

क्या मछली खाने से कोई खतरे हैं?

हाँ। मछली में पारा (मर्क्युरी) हो सकता है। बड़ी मछली जो ज्यादा दिन जीवित रहती है और दूसरी मछलियों को खाती है, उसमें सबसे अधिक पारा होता है, जो उस मछली की त्वचा में जमा होता रहता है। जब हम ऐसी मछली खाते हैं, पारा हमारे शरीर में जमा होने लगता है।

यदि आप गर्भवती हैं, या अपना दूध पिला रही हैं, या गर्भवती होने वाली हैं, तो आपको अधिक पारे वाली मछली खाने से बचना चाहिये या यदाकदा ही खाना चाहिये। गर्भ के बच्चे या शिशुओं को, जो अधिक पारे के सम्पर्क में आते हैं, उन्हें सीखने, चलने और बोलने की समस्या हो सकती है।

क्या मछली मैं सुरक्षित रूप से खा सकता हूँ?

यदि आप गर्भवती हैं, या अपना दूध पिला रही हैं, या गर्भवती होने वाली हैं, तब भी आप मछली खाने के लाभ ले सकती हैं यदि आप सावधानी पूर्वक चुनाव करें और विभिन्न प्रकार की मछलियाँ खाएं। आप अपने बच्चों को भी मछली दे सकते हैं यदि आप अधिक पारे वाली मछली से उन्हें बचाएं या यदाकदा ही खाने दें। अपने और अपने परिवार के लिये मछली का चुनाव करने में इस गाइड का उपयोग करें।

केनेडा फूड गाइड की एक सर्विंग 75 ग्राम या 2.5 आउन्स या लगभग आधा कप होती है।

कैन में रखी ट्यूना के बारे में क्या?

कैन में रखी ट्यूना के भिन्न भिन्न प्रकार होते हैं। लेबल पढ़ें और “लाइट” ट्यूना चुनें, क्योंकि उसमें पारा कम होता है। “व्हाइट” या ‘अल्बाकोर’ को कम चुनें।

सालमन के बारे में क्या?

सालमन एक ऐसी मछली है जो काफी ओमेगा-3 चर्बी देती है और उसमें पारा कम होता है। फिर भी, उसके बारे में कुछ चिंताएं हैं :

- कम मात्रा में अन्य प्रदूषक, जैसे कि पी.सी.बी., कृषित सालमन की चर्बी में
- कृषित से स्थानीय जंगली सालमन में बीमारियों और पैरासाइट का स्थानान्तर
- सालमन फार्म से प्रदूषण और कूड़ा
- कृषित सालमन को खिलाए जाने वाली मछलियों पर मानसिक तनाव

जंगली सालमन में पी.सी.बी. कम होता है और पारिस्थितिकी (इकोलोजी) से सम्बन्धित चिंताएं, कृषित सालमन की तुलना में कम होती हैं। कैन में रखी हुई अधिकतर सालमन जंगली होती है। सालमन में प्रदूषकों की मात्रा कम करने के लिये, पकाने से पहले चर्बी और चमड़ी को हटा दें। अपनी मछली को भूनें, कबाब बनाएं या बार-बे-क्यू करें ताकि अतिरिक्त चर्बी बह निकले।

कच्ची मछली के बारे में क्या?

हैल्थ केनेडा का सुझाव है कि गर्भवती औरतें, कच्ची मछली या शैलफिश खाने से बचें। उनमें बैक्टीरिया हो सकते हैं जिनसे गंभीर बीमारी हो सकती है।

मैं गर्भवती हूँ और मैं मछली नहीं खाती। क्या मुझे ओमेगा-3 फिश आइल सप्लीमेंट लेना चाहिये?

यह पता नहीं है कि गर्भ के बच्चे के विकास के लिये आपको कितना लेना चाहिये। यदि आप सप्लीमेंट लेने का निर्णय लें, तो लेबल ध्यानपूर्वक पढ़ें। ऐसे टूटे जो कहते हैं कि अशुद्धि के लिये उनकी जाँच हो चुकी है। आप ऐसे भी ओमेगा-3 सप्लीमेंट टूट सकते हैं जो समुद्री पौधों से बने हैं। फिश लिवर आइल में विटामिन-ए अधिक मात्रा में होता है जिससे जन्मजात खराबी हो सकती है।

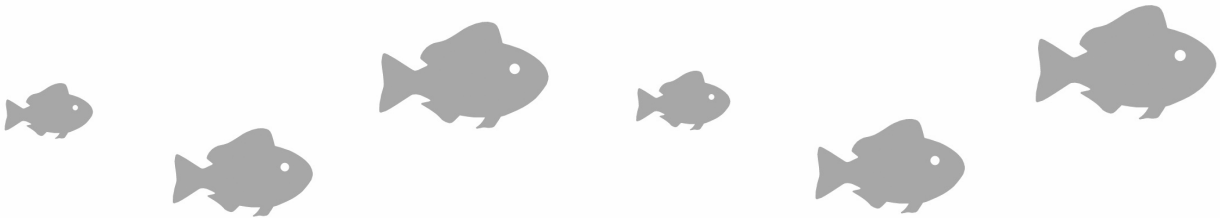
क्या मैं शिकार की हुई मछली खा सकता हूँ?

शिकार की हुई मछली स्थानीय झील या नदियों में पकड़ी जाती है। इनमें से कुछ मछलियां खाने के लिये ठीक नहीं हो सकती हैं। यदि आप स्पोर्ट फिश खाते हैं, तो

ca/envision/guide/index.htm पर “गाइड टू ईटिंग ओन्टारियो स्पोर्ट फिश” देखें या मुफ्त प्रतिलिपि प्राप्त करने के लिये 1-800-820-2716 पर फोन करें।

मछली खाने का वातावरण पर प्रभाव के बारे में क्या?

टोरन्टो पब्लिक हैल्थ ऐसे खाद्य उत्पाद का समर्थन करता है जो दीर्घकालिक हों। खराब मछली व्यवसाय व्यवस्था प्राकृतिक आवास को नुकसान पहुंचा सकती है, अन्य जल-जीवन और अधिक मछली-पकड़ को खतरा पहुंचा सकती है। सर्वोत्तम वातावरण-मैत्रिपूर्ण मछली के चुनावों की अधिक जानकारी के लिये www.seachoice.org देखें।



विविध प्रकार की मछली खाएं

हरेक वर्ग से सुझाई गई दैनिक, साप्ताहिक एवं मासिक सर्विंग्स के लिये,
“गाइड टू ईटिंग फिश- रिकमन्डेड सर्विंग्स” देखें

चिन्ह

- ♥ = ज्यादा ओमेगा-3 चर्बी (आपके हृदय के लिये अच्छा)
- ♣ = वातावरण के लिये नुकसानदायक तरीके से पकड़ी गई या कृषित मछली (www.seachoice.org)
- ⊘ = पारे की मात्रा अधिक नहीं परन्तु पी.सी.बी. की मात्रा अधिक
- ** = मछली के नाम अंग्रेजी में - हिन्दी में कोई नाम नहीं

प्रति दिन खाने के लिये ठीक (बहुत कम पारा)

बासा** कैपलिन** कामाबोको (फिश केक, तैयार की हुई सफेद मछली)**	मिल्क फिश** ओक्टोपस** ओइस्टर** पौलक** ♥ सालमन, केन में रखी हुई**	♥ सालमन (चम, कोहो, पिंक, वाइल्ड पैसेफिक)** सी अर्चिन** मिल्वर पौमफ्रैट** तिलापिआ**
--	--	--

अक्सर खाने के लिये ठीक (कम पारा)

♥ ऐन्कोवीज़ (ताजी, फ्रोज़न)** ♥ आर्कटिक चार** ♥ अटलान्टिक मैकरैल** क्लैम्स** ग्रास कार्प** ♥ हरिंग** मसल्स (ब्लू)**	पोरजी** ♥ सालमन (चिनुक, सौकआई, स्टीलहेड)** ♥ सार्डीन्स** सी क्यूकम्बर** शीनर**	स्मैल्ट (अटलान्टिक, लेक)** सोल (डोवर, पैट्रेल)** स्क्वड** ♥ ट्राउट, रेनबो** ट्यूना, कैंड लाइट (स्क्रिपजैक, टौंगल, यैलोफिन)**
--	---	---

♣ पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण

अटलान्टिक कौड** फ्लोउण्डर**	हेडौक** ♥ सालमन (अटलान्टिक, फार्मड)**	स्कैलप्स** श्रिम्प / प्रौन** (झींगा)
--------------------------------	---	---

कभी कभी खाने के लिये ठीक (मध्यम पारा)

ब्लैक पौमफ्रैट** कैटफिश** हालिबट** जैकफिश** ♥ किंगफिश (किंग मैकरैल, स्पैनिश मैकरैल)** लेक व्हाइटफिश** माही माही (डौल्फिन फिश)** पर्च** रैडफिश** सेवलफिश (ब्लैक कौड)** स्केट** स्नैपर (विभिन्न प्रकार)** ♥ ट्राउट (झील, विभिन्न प्रकार)** ट्यूना स्टेक (अल्वाकोर व्हाइट)** ट्यूना स्टेक (स्क्रिपजैक, यैलोफिन)** ट्यूना, कैंड व्हाइट (अल्वाकोर)** व्हीटिंग**
--

♣ पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण

अटलान्टिक हालिबट** ब्लूफिन ट्यूना स्टेक** ग्राउपर** रैड स्नैपर**

इसे खाने से बचें या यदाकदा खाएं (अधिक पारा)

बाराकूडा** ⊘ बफैलो** ♥ एस्कोलार (स्नेक मैकरैल)** मार्लिन** ⊘ पिकरैल (पाइक, सौगर, बौलआई, यैलो पिकरैल, ज़ान्डर)** टिलफिश** ट्यूना, स्टेक (विभिन्न प्रकार, बिगआई)**

♣ पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण

औरेन्ज रूगी** सी बास** शार्क** स्वोर्डफिश**
--

गाइड टू ईटिंग फिश- रिक्मन्डेड सर्विंग्स

मछली की अधिक जानकारी के लिये देखें : www.toronto.ca/health

* = एक सर्विंग की मात्रा उतनी नहीं भी हो सकती है जितनी आप भोजन में लेते हैं। केनेडा फूड गाइड की एक सर्विंग 75 ग्राम या 2.5 आउन्स या लगभग आधा कप होती है।

पारिवारिक सदस्य	बहुत कम पारे वाली मछली	कम पारे वाली मछली	मध्यम पारे वाली मछली	अधिक पारे वाली मछली
बच्चे	1 सर्विंग* प्रति दिन	2 सर्विंग* प्रति सप्ताह	1-2 सर्विंग* प्रति माह	1 सर्विंग* से कम प्रति माह
गर्भवती, गर्भवती बनने वाली या अपना दूध पिलाने वाली औरतें, और साथ में नवजवान लड़कियां	2 सर्विंग* प्रति दिन	4 सर्विंग* प्रति सप्ताह	2-4 सर्विंग* प्रति माह	1 सर्विंग* से कम प्रति माह
पुरुष, नवजवान लड़के और 50+ औरतें	असीमित सर्विंग*	असीमित सर्विंग*	4 सर्विंग* प्रति सप्ताह	1 सर्विंग* प्रति सप्ताह से अधिक नहीं

हैल्थ केनेडा का सुझाव है कि अधिक ओमेगा-3 चर्बी और कम पारे वाली मछली की कम से कम दो केनेडा फूड गाइड की सर्विंग्स हर सप्ताह खाएं।

“ईटिंग वैल विथ केनेडा फूड गाइड” www.healthcanada.gc.ca/foodguide पर देखें।

