

Vodič za Ishranu Ribom za Žene, Decu i Familiju

Da li je riba dobra za mene?

Jeste. To je odličan izvor proteina i puno drugih hranjivih sastojka. Riba sadrže omega-3 masnoće DHA i EPA.

DHA pomaže razvoj mozga, očiju i nerva fetusa i dece. Trudne žene i dojilje, ili žene koje bi mogle zatrudneti, treba da jedu ribu da dobiju DHA. EPA je omega-3 masnoća koja pomaže u sprečavanju bolesti srca.

Da li ima rizika u ishrani ribom?

Jeste. Riba mogu sadržavati živu. Velike ribe koje dugo žive i hrane se drugim ribama sadrže najviše žive, koja se nagomilava u tkivu riba. Kada jedemo ove ribe, živa se nagomilava u našem telu.

Ako ste trudna ili dojite, ili bi mogli da zatrudnite, treba da izbegavate ili retko jedete ribe sa visokim sadržajem žive. Fetus i mala deca izložena visokim nivoima žive mogu da razviju probleme sa učenjem, hodanjem i govorom.

Da li mogu sa sigurnošću jesti ribu?

Ako ste trudna ili dojite, ili bi mogli da zatrudnite, juš uvek možete da uživate beneficije prehrane ribom ako odabirate pažljivo i **jedete raznovrsnu ribu**. Isto tako možete ponuditi ribu vašoj deci sve dok izbegavate ili im retko dajete ribu sa visokim sadržajem žive. Upotrebite ovaj vodič kad odabirate ribu za vas i vašu familiju.

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

Šta je sa konzerviranom tunom?

Postoje različite vrste konzervirane tune. Pročitajte etiketu i odaberite “svetlu” tunu zato šta ima nizak sadržaj žive. Ređe odaberite “belu” ili Albacore tunu.

Šta je sa lososom?

Losos je riba koja sadrži puno omega-3 masnoća i ima male količine žive. Međutim, postoje nekoliko briga:

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

Divlji losos ima niži sadržaj PCB i stvara manje ekološke brige nego losos iz ribogojilišta. Konzervirani losos je većinom divlji. Da bi se smanjilo sadržaj zagađenja u lososu, odstranite mast i kožu pre kuvanja. Gril, pecite u pećnici ili na žaru tako da većina mast iscuri.

Šta je sa sirovom ribom?

Zdravstvo Kanade preporučuje da trudnice izbegavaju konzumaciju sirove ribe ili sirovih školjki. One mogu da sadrže bakterije koje mogu prouzrokovati ozbiljne bolesti.

Ja sam trudnica i ne jedem ribu. Treba li da uzimam omega-3 riblje ulje kao dodatak?

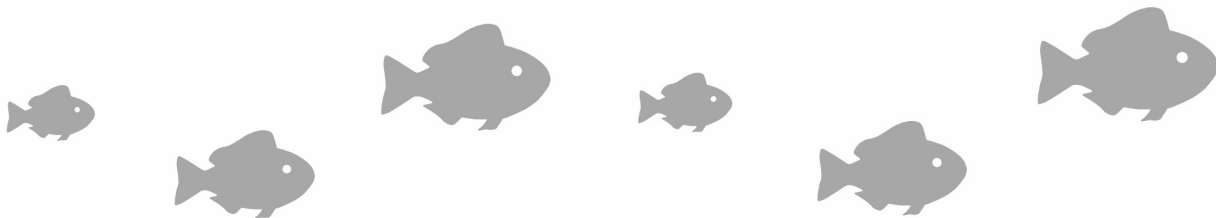
Ne zna se koliko je potrebno da uzimate da pomognete u razvoju fetusa. Ako odlučite da uzimate dodatak, pažljivo pročitajte etiketu. Tražite one koje navode da su bili testirani za zagađivače. Isto tako tražite one omega-3 dodatke koji su proizvedeni od morskih bilja. Ulje iz riblje jetre sadrži visoki nivo vitamina A koji može uzrokovati urođene defekte.

Mogu li da jedem ribe sportskog ribolova?

Ribe sportskog ribolova su ribe ulovljene u lokalnim jezerima i rekama. Neke od ovih riba možda nisu zdrave za ishranu. Ako jedete ove ribe, proverite *Vodič 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.

Šta je sa uticajem ishrane ribom na okolinu?

Javno Zdravstvo Toronta podupire održivu proizvodnju hrane. Loše vođenje ribarstva može imati za posledicu oštećenje habitata, opasnost za drugi vodni život i istrebljenje riba. Za više informacija u vezi kako napraviti najbolji ekološki izbor riba obratite se na www.seachoice.org.



Jedite Raznovrsnu Ribu

Za preporučene dnevne, nedeljne i mesečne porcije riba iz svake kategorije, pogledajte **Vodič za Ishranu Ribom – Preporučene Porcije**

Simboli

- ♥ = Visoki sadržaj omega-3 masnoća (Dobro za vaše srce)
- ♣ = Ribe koje se love ili uzgajaju u ribogojilištu na način koji je štetan po okolinu (www.seachoice.org)
- ∅ = Nemaju mnogo žive ali imaju mnogo PCB
- * = Ime ribe je na engleskom - nema ekvivalentno ime na srpskom

Sigurno je da se jedu svaki dan (Vrlo nizak sadržaj žive)	Sigurno je ako se jedu ponekad (Srednji sadržaj žive)	Izbegavajte ili jedite retko (Visoki sadržaj žive)
Basa* Capelin* Kamaboko* (Riblje ćufte, Prerađena bela riba) Milkfish* Hobotnica Ostrige Pollock* ♥ Losos, Konzervirani ♥ Losos (Chum*, Coho*, Mladi, Divlji pacifički) Morski jež Silver Pomfret* Tilapija*	Black Pomfret* Som Velika Ploča Jackfish* ♥ Kingfish*(Kralj Skuša, Španska Skuša) Jezerska Bjelica Mahi Mahi* (Dolphin Fish*) Kostreš Redfish* Sablefish* (Crni Bakalar) Rađa glatka Snapper* (Razne Vrste) ♥ Pastrmka (Jezerska, Razne Vrste) Tuna odrezak (Albacore*, Bela) Tuna odrezak (Skipjack*, Southern Yellowfin*) Tuna, Konzervirana Bela (Albacore*) Pišmolj	Škaram ∅ Buffalo* ♥ Escolar* (Zmija Skuša) Marlin* ∅ Štuka(Pike*, Sauger*, Walleye*, Yellow Pickerel*, Zander*) Tilefish* Tuna, odrezak (Razne Vrste, Bigeye*)
Sigurno je da se jedu često (Nizak sadržaj žive)		
♥ Inćuni (Sveži / Smznuti) ♥ Arctic Char* ♥ Atlantska Skuša Morske Školjke Šaran ♥ Sleđ Dagnje (Plave) Porgie* ♥ Losos (Chinook*, Sockeye*, Steelhead*) ♥ Sardine Morski Krastavac Shiner* Snetac (Atlantski, Jezerski) List (Dover*, Petrale*) Liganj ♥ Pastrmka (Rainbow*) Tuna, Konzervirana svetla (Skipjack*, Tongol*, Yellowfin*)		
♣ Eko Nepovoljni	♣ Eko Nepovoljni	♣ Eko Nepovoljni
Atlantski Bakalar Iverak Bakalar Koljak ♥ Losos(Atlantski, iz ribogojilišta) Jakobska Kapica Kozice / Škampi	Atlantska Velika Ploča Bluefin* Tuna Odrezak Škrpina Red Snapper*	Orange Roughy* Brancin Ajkula Sabljarka

Vodič za Ishranu Ribom – Predložene Porcije

Za više informacija o ribama posetite: www.toronto.ca/health

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

Član Familije	Ribe sa vrlo niskim sadržajem žive	Ribe sa niskim sadržajem žive	Ribe sa srednjim sadržajem žive	Ribe sa visokim sadržajem žive
Deca	1 porcija* dnevno	2 porcije* nedeljno	1-2 porcije* mesečno	Manje od 1 porcije* mesečno
Žene koje su trudne, mogu zatrudneti ili su dojlje, devojke tinejdžerskog uzrasta	2 porcije* dnevno	4 porcije* nedeljno	2-4 porcije* mesečno	Manje od 1 porcije* mesečno
Muškarci, dečaci tinejdžerskog uzrasta i žene 50+	Neograničen broj porcija*	Neograničen broj porcija *	4 porcije* nedeljno	Ne više od 1 porcije* nedeljno

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

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

