

Gabay sa Pagkain ng Isda para sa mga Kababaihan, Bata at Pamilya

Mabuti ba ang isda para sa akin?

Oo. Ito ang pinakamahasay na pinagmumulan ng protina at marami pang ibang sustansya. Ang isda ay may mga tabang omega-3 na DHA at EPA.

Ang DHA ay tumutulong sa pag-unlad ng utak, mata at mga nerbiyo ng di pa ipinanganak na sanggol at ng bata. Ang mga babaeng buntis o maaaring mabuntis ay dapat kumain ng isda upang makakuha ng DHA. Ang EPA ay isang tabang omega-3 na tumutulong sa pagpigil ng sakit sa puso.

Mayroon bang mga panganib sa pagkain ng isda?

Oo. Ang isda ay maaaring magtaglay ng mercury. Ang malalaking isda na mahaba ang buhay at kumakain ng ibang isda ay ang may pinakamaraming taglay na mercury, na naiipon sa laman ng isda. Kapag kinakain natin ang mga isdang ito, naiipon ang mercury sa ating mga katawan.

Kung kayo ay buntis o nagpapasuso, o maaaring mabuntis, dapat ninyong iwasan o gawing madalang ang pagkain ng mga isdang may mataas na mercury. Ang mga sanggol na hindi pa ipinanganak at mga sanggol na nailantad sa matataas na mercury ay maaaring magkaroon ng problema sa pag-aaral, paglalakad at pagsasalita.

Maaari ba akong kumain ng isda sa ligtas na paraan?

Kung kayo ay buntis o nagpapasuso, o maaaring mabuntis, maaari pa rin ninyong matamasa ang mga benepisyo ng pagkain ng isda kung pipiliin ninyo ito nang mabuti at **kakain ng iba't ibang uri ng isda**. Maaari niyo ring pakainin ng isda ang inyong mga anak basta't iwasan o gawing madalang ang pagpapakain sa kanila ng mga isdang mataas sa mercury. Gamitin ang gabay

Ang isang **Canada's Food Guide Serving** ay katumbas ng 75 grams o 2.5 ounces o mahigit-kumulang sa kalahating tasa.

na ito upang pumili ng isda para sa inyo at sa inyong pamilya.

Paano naman ang de-latang tulingan?

May iba't ibang uri ng de-latang tulingan. Basahin ang nakasulat sa lata at piliin ang "*light*" na tulingan dahil mababa ang taglay na mercury nito. Gawing madalang ang pagpili sa "*white*" o Albacore na tulingan.

Paano naman ang salmon?

Ang salmon ay isang isda na nagbibigay ng maraming tabang omega-3 at mababa sa mercury. Gayunpaman, may ilang inaalala dito:

- mabababang antas ng ibang nakapipinsalang dumi at/o kemikal, tulad ng mga PCB, na matatagpuan sa taba ng salmong galing sa palaisdaan.
- paglipat ng sakit at mga parasitiko mula sa palaisdaan papunta sa salmong huli sa ilog
- polusyon at dumi mula sa mga palaisdaan ng salmon
- pabigat sa mga fish stocks na pinapakain sa salmong galing sa palaisdaan .

Ang salmong huli sa ilog ay mas mababa sa PCB at mas kaunti ang pang-ekolohiyang pabigat kaysa sa salmong kuha sa palaisdaan. Karamihan ng de latang salmon ay huli sa ilog. Upang babaan ang antas ng nakapipinsalang dumi at/o kemikal sa salmon, alisin ang taba at balat nito bago lutuin. Ihawin o ilaga ang inyong isda upang patuluin ang natitirang taba.

Paano naman ang hilaw na isda?

Inirerekomenda ng Health Canada na iwasan ng mga babaeng buntis ang pagkain ng hilaw na isda at hilaw na lamang-dagat. Maaari itong magdala ng mikrobyo na makapagsasanhi ng seryosong karamdaman.

Ako ay buntis at hindi kumakain ng isda. Dapat ba akong uminom ng omega-3 fish oil supplement?

Hindi nalalaman kung gaano karaming tabang omega-3 ang inyong kailangan upang matulungan ang pag-unlad ng sanggol na hindi pa ipinapanganak. Kung pipiliin ninyong uminom ng mga *supplement*, basahing mabuti ang nakasulat sa pakete. Hanapin ang mga *supplement* na nagsasabing nasuri na ang mga ito para sa nakapipinsalang dumi. Maaari rin kayong maghanap ng mga omega-3 *supplement* na gawa sa mga halamang dagat. Ang langis mula sa atay ng isda ay naglalaman ng mataas na antas ng Bitamina A na maaaring magsanhi ng pinsala sa mga sanggol na ipapanganak.

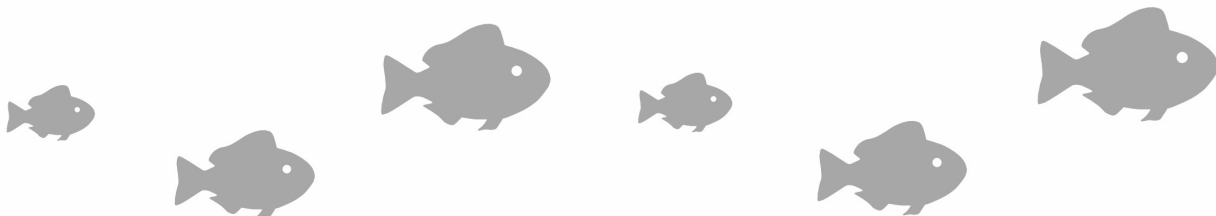
Maaari ba akong kumain ng *sport fish*?

Ang mga *sport fish* ay nahuhuli sa mga lokal na lawa at ilog. Ang ilan sa mga isdang ito ay maaaring hindi ligtas kainin. Kung kumakain kayo ng *sport fish*, tingnan ang *Guide to Eating Ontario Sport Fish* sa

www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm o tumawag sa 1-800-820-2716 upang makakakuha ng libreng kopya.

Paano naman ang epekto sa kapaligiran ng pagkain ng isda?

Ang Toronto Public Health ay sumusuporta sa sustainable o tuluy-tuloy na paraan ng produksyon ng pagkain. Ang hindi mahusay ng pangangasiwa sa mga palaisdaan ay maaaring magsanhi ng pagkasira ng mga likas na tirahan ng mga halaman at hayop, panganib sa ibang halaman at hayop sa tubig at sobra-sobrang pangangisda. Para sa impormasyon hinggil sa pagpili ng isda sa paraang pinakamabuti para sa kapaligiran, sumangguni sa www.seachoice.org.



Kumain ng Iba't Ibang Uri ng Isda

Para sa rekomendadong pang-araw-araw, lingguhan at buwanang (serving) ng isda mula sa bawat kategorya, tingnan ang **Gabay sa Pagkain ng Isda – Kailangang Hain**.

Mga Palatandaan

- ♥ = Mataas sa tabang omega-3 (Mainam para sa puso)
- ♣ = Mga isdang maaaring hulihin o alagaan/palakin sa palaisdaan sa paraang masama sa kapaligiran (www.seachoice.org)
- ∅ = Hindi mataas sa mercury ngunit mataas sa PCB
- ** = Pangalan ng isdang iniwan sa wikang Ingles

Ligtas na Kainin Araw-Araw (Mababang-mababang Taglay na Mercury)	Ligtas na Kainin Paminsan-minsan (May Katamtamang Taglay na Mercury)	Iwasan o Bhirang Kainin (Mataas ang Taglay na Mercury)																				
<table border="0"> <tr> <td>Basa **</td> <td>Bangus</td> <td>♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific) **</td> </tr> <tr> <td>Capelin **</td> <td>Pugita</td> <td>Sea Urchin **</td> </tr> <tr> <td>Kamaboko (Fish Cake, Processed White Fish) **</td> <td>Talaba</td> <td>Pampano</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Pollock **</td> <td>Tilapia</td> </tr> <tr> <td></td> <td>♥ Salmon, de-lata **</td> <td></td> </tr> </table>	Basa **	Bangus	♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific) **	Capelin **	Pugita	Sea Urchin **	Kamaboko (Fish Cake, Processed White Fish) **	Talaba	Pampano		Pollock **	Tilapia		♥ Salmon, de-lata **		<p>Pampano Hito Halibut ** Malapito (Jackfish) ♥ Tangigi (King Mackerel, Spanish Mackerel) Lake Whitefish ** Mahi Mahi (Dolphin Fish) ** Perch ** Redfish ** Sablefish (Itim na bakalaw) Skate ** Maya-maya (Iba't ibang klase) ♥ Trout (Lake, Iba't ibang klase) ** Tulingan steak (Albacore, Puti) Tulingan steak (Skipjack, Dilawang palikpik) Tulingan, Puti na de-lata (Albacore) Whiting **</p>	<p>Barakuda ∅ Buffalo ** ♥ Escolar (Snake Mackerel) ** Marlin ** ∅ Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander) ** Tilefish ** Tulingan, steak (Iba't ibang Klase, Bigeye)</p>					
Basa **	Bangus	♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific) **																				
Capelin **	Pugita	Sea Urchin **																				
Kamaboko (Fish Cake, Processed White Fish) **	Talaba	Pampano																				
	Pollock **	Tilapia																				
	♥ Salmon, de-lata **																					
Ligtas na Kainin Madalas (Mababang Taglay na Mercury)	<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Atlantic Halibut ** Tulingan Bluefin Steak Lapu-lapu Pulang Maya-maya</p>	<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Orange Roughy ** Apahap Pating Espada</p>																				
<table border="0"> <tr> <td>♥ Dilis (Sariwa/Pinagyelo)</td> <td>Porgie **</td> <td>Smelt (Atlantic, Lake) **</td> </tr> <tr> <td>♥ Arctic Char **</td> <td>♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead) **</td> <td>Sole (Dover, Petrale) **</td> </tr> <tr> <td>♥ Atlantic Mackerel</td> <td></td> <td>Pusit</td> </tr> <tr> <td>Halaan</td> <td>♥ Sardinas</td> <td>♥ Trout (Rainbow) **</td> </tr> <tr> <td>Karpa</td> <td>Pipinong Dagat</td> <td>Tulingan, De-lata Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)</td> </tr> <tr> <td>♥ Tamban</td> <td>Shiner **</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tahong (Asul)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	♥ Dilis (Sariwa/Pinagyelo)	Porgie **	Smelt (Atlantic, Lake) **	♥ Arctic Char **	♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead) **	Sole (Dover, Petrale) **	♥ Atlantic Mackerel		Pusit	Halaan	♥ Sardinas	♥ Trout (Rainbow) **	Karpa	Pipinong Dagat	Tulingan, De-lata Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)	♥ Tamban	Shiner **		Tahong (Asul)			<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Bakalaw Dapa</p>
♥ Dilis (Sariwa/Pinagyelo)	Porgie **	Smelt (Atlantic, Lake) **																				
♥ Arctic Char **	♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead) **	Sole (Dover, Petrale) **																				
♥ Atlantic Mackerel		Pusit																				
Halaan	♥ Sardinas	♥ Trout (Rainbow) **																				
Karpa	Pipinong Dagat	Tulingan, De-lata Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)																				
♥ Tamban	Shiner **																					
Tahong (Asul)																						
<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Haddock ** ♥ Salmon (Atlantic, Farmed) **</p>	<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Scallops ** Hipon/Sugpo</p>	<p>♣ Nakasisira ng Ekolohiya</p> <p>Orange Roughy ** Apahap Pating Espada</p>																				

Gabay sa Pagkain ng Isda – Kailangang Hain

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga isda, dalawin ang: www.toronto.ca/health

✳ = Ang laki ng kailangang hain/bahagi ay maaring hindi kasing laki ng bahaging kinakain ninyo sa agahan, tanghalian o hapunan. Ang isang hain/bahagi ayon sa Canada's Food Guide ay katumbas ng 75 grams o 2.5 ounces o mahigit-kumulang sa kalahating tasa.

Miyembro ng Pamilya	Isdang Mababang-mababa ang Taglay na Mercury	Isdang Mababa ang Taglay na Mercury	Isdang may Katamtamang Taglay na Mercury	Isdang Mataas ang Taglay na Mercury
Mga bata	1 hain/bahagi * sa isang araw	2 hain/bahagi * sa isang linggo	1-2 hain/bahagi* sa isang buwan	Mas kaunti sa 1 hain/bahagi* sa isang buwan
Mga babaeng buntis, maaaring mabuntis, o nagpapasuso, mga babaeng teenager	2 hain/bahagi * sa isang araw	4 hain/bahagi * sa isang linggo	2-4 hain/bahagi* sa isang buwan	Mas kaunti sa 1 hain/bahagi* sa isang buwan
Mga lalaki, mga lalaking teenager at mga babaeng 50 taong gulang o mahigit	Walang takdang hain/bahagi*	Walang takdang hain/bahagi*	4 hain/bahagi sa isang linggo	Hindi hihigit sa 1 hain/bahagi* sa isang linggo

Nirerekomenda ng **Health Canada** ang pagkain ng hindi kakaunti sa dalawang hain/bahagi ayon sa Canada's Food Guide ng isdang mataas sa tabang omega-3 at mababa sa mercury bawat linggo.

Tingnan ang *Eating Well with Canada's Food Guide* sa www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

