பெண்கள், பிள்ளைகள், குடும்பங்கள் மீன் உண்ணல் வழிகாட்டி

கனடா உணவு வழிகாட்டியின்படி ஒருவருக்குரிய அளவு 75 கிறாம் அல்லது 2.5 அவுன்சு அல்லது பருமட்டாக அரைக் கிண்ணம்

மீன் எனக்கு நல்லதா?
ஆம். மீன் புரதச்சத்தும், மற்றும் பல ஊட்டச்சத்துகளும் மிகுந்த மிகச்சிறந்த உணவு. Omega-3 கொழுப்பு வகைகள், DHA, EPA என்பவற்றையும் அது கொண்டுள்ளது.

குழந்தை பிறக்க முன்னரும், பிறந்த பின்னரும் அதன் மூளை, விழிகள், நரம்புகள் விருத்தி அடைவதற்கு DHA உதவும். கருவுற்ற அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்கள் DHA ஈட்டுவதற்கு மீன் உண்ண வேண்டும். EPA என்பது இதய நோயைத் தடுக்க உதவும் omega-3 கொழுப்பாகும்.

மீன் உண்பதால் கெடுதிகள் விளைய வாய்ப்புள்ளதா?
ஆம். மீனில் பாதரசம் இருக்கக்கூடும். நீண்டகாலம் வாழ்ந்து, பிற மீன்களை உண்ணும் பெரிய மீன்கள் மிகுந்த பாதரசம் கொண்டவை. மீன்களின் இழையங்களில் பாதரசம் படிந்துள்ளது. அம்மீன்களை நாங்கள் உண்ணும்பொழுது அந்த பாதரசம் எங்கள் உடலில் படிகிறது.

கருவுற்ற அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்கள் பாதரசம் மிகுந்த மீன்வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது அரிதாகவே உண்ண வேண்டும். பிறக்க முன்னரும் பிறந்த பின்னரும் மிகுந்த பாதரசத்தின் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும் குழந்தைகளுக்கு கற்பதிலும், நடப்பதிலும், கதைப்பதிலும் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

நான் மீன்வகைகளை நம்பி உண்ணலாமா?
கருவுற்ற அல்லது தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்கள் **பல்வேறு மீன் வகைகளைக்** கவனமாகத் தேர்ந்து **உண்டு** மகிழலாம். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பாதரசம் மிகுந்த மீன்வகைகளைத் தவிர்த்து ஊட்டலாம். அல்லது அரிதாக ஊட்டலாம். இந்த வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் உகந்த மீன்வகைகளைத் தெரிவுசெய்யவும்.

பேணியிலடைத்த சூரை (tuna) மீன் எப்படி?
பேணியிலடைத்த சூரை மீன்களுள் வெவ்வேறு வகைகள் உள்ளன. விபரநறுக்கை வாசித்து, பாதரசம் குறைந்த "மென்" சூரை வகையைத் தெரிவு செய்யவும். "வெள்ளை" அல்லது சிறகு நீண்ட சூரை (Albacore tuna) வகையைக் குறைக்கவும்.

வஞ்சிர (salmon) மீன் எப்படி?
வஞ்சிரம் omega-3 கொழுப்பு மிகுந்த, பாதரசம் குறைந்த மீன். எனினும் சில குறைகள் உள்ளன:

- பண்ணையில் வளர்க்கும் வஞ்சிர மீன்களின் கொழுப்பில் PCB போன்ற மாசுவகைகள் படிந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- பண்ணையில் வளர்த்த வஞ்சிர மீன்களிலிருந்து உள்ளூர் நீர்நிலைகளில் இயற்கையாக வாழும் வஞ்சிர மீன்களுக்கு நோய், ஒட்டுண்ணி வகைகள் தொற்றுகின்றன.
- வஞ்சிர மீன் பண்ணைகளிலிருந்து மாசு, கழிவு வகைகள் பிறக்கின்றன.
- பண்ணைகளில் வளர்க்கப்படும் வஞ்சிர மீன்களுக்கு வேறு மீன்வகைகளை ஊட்ட வேண்டியுள்ளது. ஆதலால் வேறு மீன் வகைகளுக்கு அதிக தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளது.

இயற்கையாக வாழும் வஞ்சிர மீனில் PCBs வகைகள் குறைவு. பண்ணைகளில் வளர்க்கப்படும் வஞ்சிர மீனைவிட நீர்நிலைகளில் வாழும் வஞ்சிர மீன் சூழலைக் கெடுப்பது குறைவு. இயற்கையாக வாழும் வஞ்சிர மீனே பெரிதும் பேணியலடைக்கப்படுகிறது. வஞ்சிர மீனின் கொழுப்பையும் தோலையும் அகற்றி, மாசுமறுக்களைக் குறைத்து, ஆக்கி உண்ணவும். மேலதிக கொழுப்பு வடியும் வண்ணம் வாட்டி அல்லது சுட்டு எடுத்து உண்ணவும். மேலதிக கொழுப்பை வடியவிடவும்.

சமைக்கப்படாத மீன் எப்படி?

கருவுற்ற பெண்கள் சமைக்கப்படாத மீன், இறால், நண்டு வகைகளைத் தவிர்க்கும்படி கனடா சுகாதாரத் துறை விதந்துரைத்துள்ளது. கடும் நோய் தோற்றுவிக்கும் கிருமிகளை அவை கொண்டிருக்கலாம்.

நான் கருவுற்றுள்ளேன். நான் மீன் உண்பதில்லை. நான் omega-3 மீன் அல்லது மேலதிகமாக மீன் எண்ணெய் உட்கொள்ள வேண்டுமா?

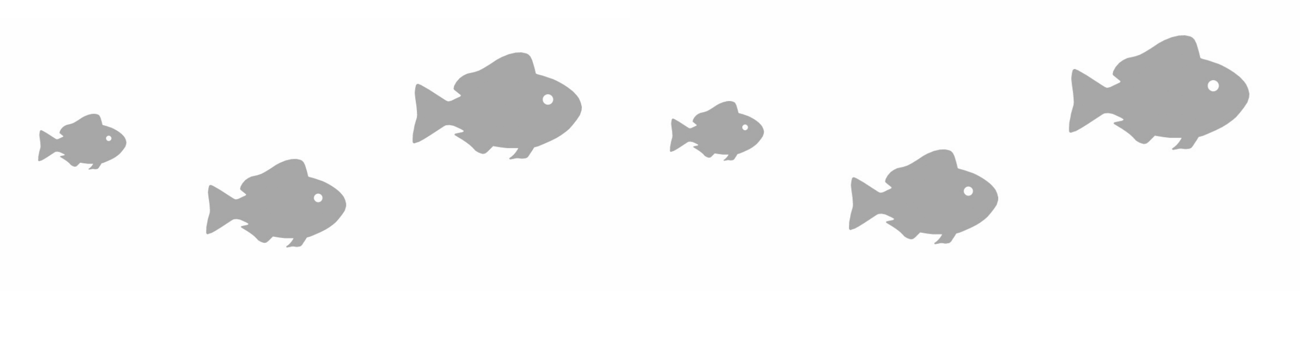
கருவிலுள்ள குழந்தை விருத்தி அடைய உதவும் வண்ணம் நீங்கள் எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது இன்னும் அறியப்படவில்லை. விபர நறுக்குகளைக் கவனமாக வாசித்துப் பார்த்து, மேலதிக உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்யவும். மாசுமறுக்கள் இல்லை என்று பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட விபரம் பொறிக்கப்பட்டுள்ளதா என்று பார்க்கவும். கடல்-தாவரங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மேலதிக omega-3 உணவுப்பொருள் விபரம் பொறிக்கப் பட்டுள்ளதா என்றும் பார்க்கலாம். மீன் ஈரல் எண்ணெய், பிறப்புக் குறைகளை விளைவிக்கும் உயிர்ச்சத்து A (Vitamin A) மிகுந்தது.

நான் மீன் உண்ணலாமா?

உள்ளூர் ஏரிகளிலும், ஆறுகளிலும் மக்கள் மீன் வேட்டையாடுவதுண்டு. அவற்றுள் சில உண்பதற்கு உகந்தவை ஆகா. வேட்டை மீன் வகைகளை உண்பதற்கு முன்னர் பின்வரும் இணையத்தளத்தில் உள்ள *ஒன்ராறியோவில் வேட்டை மீன் உண்பதற்கான வழிகாட்டியைப் Guide to Eating Ontario Sport Fish* பார்க்கவும்: www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm அல்லது இலவச பிரதிக்கு அழைக்கவும்: 1-800-820-2716.

மீன் உண்பதால் சூழலுக்கு விளையும் தாக்கம் எப்படி?

சூழலுக்கு உகந்த உற்பத்தியையே ரொறன்ரோ சுகாதாரத் துறை ஆதரிக்கிறது. மீன் வளங்களைத் தகுந்த முறையில் கையாளாவிட்டால், இயற்கைச் சூழல் பாதிக்கப்படக் கூடும். பிற நிர்வாழ் உயிரினங்களுக்கு ஆபத்து விளையக் கூடும். மீன் வகைகள் அளவுக்கதிகமாகப் பிடிக்கப்படக் கூடும். சூழலுக்கு உகந்தவாறு சிறந்த முறையில் மீன் வகைகளைத் தெரிவுசெய்வது பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு நாடவேண்டிய இணையத்தளம்: www.seachoice.org.



பல்வேறு மீன்வகைகளை உண்ணவும்

ஒருவர் நாளாந்தம், வாராந்தம், மாதாந்தம் உண்பதற்கு விதந்துரைக்கப்படும் மீன் வகைகளின் அளவு
பார்க்கவும்: மீன் உண்ணல் வழிகாட்டி – விதந்துரைக்கப்படும் அளவுகள்

குறியீடுகள்

♥ = omega-3 கொழுப்பு மிகுந்தது (உங்கள் இதயத்துக்கு உகந்தது)
⚠ = சூழலுக்குத் தீங்கு விளையும் வண்ணம் பிடிக்கப்படக்கூடிய அல்லது பண்ணையில் வளர்க்கப்படக்கூடிய மீன் வகைகள் (www.seachoice.org)
∅ = அதிக பாதரசமற்றது, ஆனால் அதிக PCB கொண்டது

நாளாந்தம் உண்பதற்கு உகந்தது (பாதரசம் மிகவும் குறைந்தது)

Basa
Capelin
Kamaboko (Fish Cake, Processed White Fish)
Milkfish
Octopus
Oysters
Pollock
♥ Salmon, Canned
♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific)
Sea Urchin
Silver Pomfret
Tilapia

அடிக்கடி உண்பதற்கு உகந்தது (பாதரசம் குறைந்தது)

♥ Anchovies (Fresh/Frozen)
♥ Arctic Char
♥ Atlantic Mackerel
Clams
Grass Carp
♥ Herring
Mussels (Blue)
Porgie
♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead)
♥ Sardines
Sea Cucumber
Shiner
Smelt (Atlantic, Lake)
Sole (Dover, Petrale)
Squid
♥ Trout (Rainbow)
Tuna, Canned Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)

⚠ சூழலுக்குத் தீங்கு விளையும்

Atlantic Cod
Flounder
Haddock
♥ Salmon (Atlantic, Farmed)
Scallops
Shrimp/Prawns

சில வேளைகளில் உண்பதற்கு உகந்தது (பாதரசம் மத்திமம்)

Black Pomfret
Catfish
Halibut
Jackfish
♥ Kingfish (King Mackerel, Spanish Mackerel)
Lake Whitefish
Mahi Mahi (Dolphin Fish)
Perch
Redfish
Sablefish (Black Cod)
Skate
Snapper (Various Species)
♥ Trout (Lake, Various Species)
Tuna steak (Albacore, White)
Tuna steak (Skipjack, Southern Yellowfin)
Tuna, Canned White (Albacore)
Whiting

⚠ சூழலுக்குத் தீங்கு விளையும்

Atlantic Halibut
Bluefin Tuna Steak
Grouper
Red Snapper

தவிர்க்கவும் அல்லது அரிதாக உண்ணவும் (பாதரசம் மிகுந்தது)

Barracuda
θ Buffalo
♥ Escolar (Snake Mackerel)
Marlin
θ Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander)
Tilefish
Tuna, steak (Various Species, Bigeye)

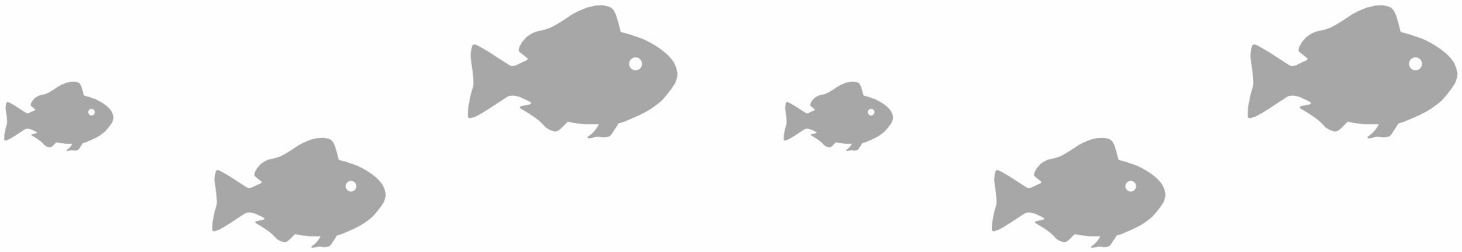
⚠ சூழலுக்குத் தங்கு விளையும்

Orange Roughy
Sea Bass
Shark
Swordfish

மீன் உண்ணல் வழகாட்டி – விதந்துரைக்கப்படும் அளவுகள்

மேலதிக விபரங்களுக்கு நாடவும்: www.toronto.ca/health

* = ஓர் உணவில் நீங்கள் உண்ணும் பகுதியின் அதே அளவில் இத்தகைய ஓர் அளவு அமையாது போகலாம். கனடா உணவு வழிகாட்டியின்படி ஒருவருக்குரிய அளவு: 75 கிறாம் அல்லது 2.5 அவுன்சு அல்லது பருமட்டாக அரைக் கிண்ணம்.

குடும்பத்தவர்	பாதரசம் மிகவும் குறைந்த மீன்	பாதரசம் குறைந்த மீன்	பாதரசம் மத்திம மீன்	பாதரசம் மிகுந்த மீன்
பிள்ளைகள்	**நாளாந்தம்** 1 அளவு*	**வாராந்தம்** 2 அளவுகள்*	**மாதாந்தம்** 1-2 அளவுகள்*	**மாதாந்தம்** 1க்கும் குறைந்த அளவு*
கருவுற்ற, கருத்தரிக்கக்கூடிய, தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்கள் அல்லது பதின்ம வயதுச் சிறுமிகள்	**நாளாந்தம்** 2 அளவுகள்*	**வாராந்தம** 4 அளவுகள்*	**மாதாந்தம்** 2-4 அளவுகள்*	**மாதாந்தம்** 1க்கும் குறைந்த அளவு*
ஆண்கள், பதின்ம வயதுப் பையன்கள், 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள்	வரையறையற்ற அளவுகள்*	வரையறையற்ற அளவுகள்*	**வாராந்தம்** 4 அளவுகள்*	**வாராந்தம்** 1க்கு மேற்படாத அளவு*

கனடா உணவு வழிகாட்டியின்படி omega-3 கொழுப்பு மிகுந்த, பாதரசம் குறைந்த மீன் வகைகளை வாராந்தம் குறைந்தது இரண்டு அளவுகள் உண்ணும்படி **கனடா சுகாதாரத் துறை** விதந்துரைக்கிறது.
www.healthcanada.gc.ca/foodguide என்னும் இணையத்தளத்தில் பார்க்கவும்: *கனடா உணவு வழிகாட்டியின்படி நலம்பட உண்ணல்*