

# خواتین، بچوں اور خاندانوں کے لئے مچھلی کھانے کے بارے میں ایک رہنما کتابچہ

کینیڈا کی فوڈ گائیڈ کا ایک طعام 75 گرام یا 2.5 اونس یا تقریباً آدھا کپ ہے۔

## ڈبے کی مچھلی ٹیونا کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ڈبے میں بند کی ہوئی مختلف اقسام کی ٹیونا مچھلیاں ہیں۔ ڈبے کا لیبل پڑھیں اور "لائٹ" ٹیونا کا انتخاب کریں کیونکہ اس میں پارہ کم ہوتا ہے۔ "وائٹ" یا ایلبا کور ٹیونا کا انتخاب کم کریں۔

## سائمن کے بارے میں کیا خیال ہے؟

سائمن ایک ایسی مچھلی ہے جو بہت سی اومیگا-3 چکنائیاں فراہم کرتی ہے اور اس میں پارہ کم ہوتا ہے۔ تاہم، کچھ تشویشات ہیں:

- کم درجے کی دوسری آلودگی، جیسے کہ پی سی بیز ہیں، جو فارموں میں پالی جانے والی سائمن کی چکنائی میں پائی جاتی ہیں
- فارموں پر پالی ہوئی سے لیکر مقامی آزاد سائمن مچھلی سے بیماریوں اور سرنبات کی منتقلی
- سائمن فارم کی آلودگی اور نجاست
- فارموں میں پالی جانے والی سائمن مچھلی کی غذا کیلئے استعمال کئے جانے والے مچھلی کے سٹاکس کی شدت

کھلے پانی کی آزاد سائمن پی سی بیز میں کم درجے کی ہوتی ہے اور اس کی ماحولیاتی تشویشات فارموں پر پالی گئی سائمن کے مقابلے میں نسبتاً کم ہوتی ہیں۔ ڈبے کی زیادہ تر سائمن کھلے پانیوں کی ہوتی ہے۔ سائمن میں آلودگی کی مقدار کو کم کرنے کیلئے، پکانے سے پہلے چربی اور کھال اتار دیں۔ اپنی مچھلی کو آگ پر بھونیں، روسٹ کریں یا باربی کو کر لیں تاکہ فالتو چکنائی نچڑ سکے۔

## کیا مچھلی میرے لئے اچھی ہے؟

جی ہاں۔ یہ پروٹین اور بہت سی دیگر غذائیت سے بھرپور اجزاء کا نہایت عمدہ ذریعہ ہے۔ مچھلیاں اومیگا-3 چکنائیوں ڈی ایچ اے اور ای پی اے پر مشتمل ہوتی ہیں۔

ڈی ایچ اے جنین کے دماغ، آنکھوں اور اعصاب اور بچے کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ حاملہ یا بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلانے والی خواتین، یا وہ خواتین جو حاملہ ہو سکتی ہیں، انہیں دی ایچ اے حاصل کرنے کیلئے مچھلی کھانی چاہئے۔ ای پی اے ایک اومیگا-3 چکنائی ہے جو دل کی بیماری سے بچاؤ میں مدد کرتی ہے۔

## کیا مچھلی کھانے کے کوئی خطرات ہیں؟

جی ہاں۔ مچھلیاں پارے پر مشتمل ہو سکتی ہیں۔ بڑی مچھلیاں جو لمبے عرصے تک زندہ رہتی ہیں اور دوسری مچھلیوں کو کھاتی ہیں وہ زیادہ تر پارے پر مشتمل ہوتی ہیں، جو مچھلیوں کے ریشوں میں جمع ہوتا ہے۔ جب ہم یہ مچھلیاں کھاتے ہیں، تو پارہ ہمارے جسموں میں جمع ہو جاتا ہے۔

اگر آپ حاملہ ہیں یا بچے کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہیں، یا حاملہ بن سکتی ہیں، تو آپ کو اس مچھلی سے پرہیز کرنا یا کبھی کبھار کھانا چاہئے جس میں پارے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ جنین اور بچے جو اونچے درجے کے پارے سے متاثر ہو جائیں انہیں سیکھنے، چلنے اور باتیں کرنے میں دشواریاں پیش آسکتی ہیں۔

## کیا میں محفوظ طریقے سے مچھلی کھا سکتی

ہوں؟

اگر آپ حاملہ ہیں یا بچے کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہیں، یا حاملہ بن سکتی ہیں، تو آپ پھر بھی مچھلی کھانے کے فوائد سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں اگر آپ احتیاط سے مچھلی کا انتخاب کریں اور مختلف اقسام کی مچھلیاں کھائیں۔ اگر آپ ایسی مچھلی سے پرہیز کرواتے ہیں یا کبھی کبھار کھلاتے ہیں جس میں اونچے درجے کا پارہ ہو، آپ اپنے بچوں کو بھی مچھلی دے سکتے ہیں۔

## کیا میں سپورٹ مچھلی کھا سکتی ہوں؟

سپورٹ مچھلی ایسی مچھلی ہے جو مقامی جھیلوں اور دریاؤں سے پکڑی جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ان میں سے کچھ مچھلیاں کھانے کیلئے محفوظ نہ ہوں۔ اگر آپ سپورٹ فیش کھاتی ہیں، تو مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر *Guide to Eating Ontario Sport Fish* کو پڑھیں۔  
www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm  
یا مفت نقل حاصل کرنے کیلئے اس فون نمبر پر کال کریں  
1-800-820-2716

## مچھلی کھانے کے ماحولیاتی اثرات کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ٹورانٹو پبلک ہیلتھ ایسی غذاؤں کی پیداوار کو سپورٹ کرتی ہے جو محفوظ کئے جانے کے قابل ہوں۔ مچھلی کی صنعت کے ناقص انتظام و انتصرام کا نتیجہ قدرتی جائے پیدائش کے نقصان، ضرورت سے زیادہ مچھلیاں پکڑنے اور پانی میں رہنے والی دوسری اشیاء کی حیات کو خطرے کی صورت میں نکل سکتا ہے۔ مچھلی کے بہترین ماحولیاتی انتخابات کرنے کے لئے اس ویب سائٹ پر جائیں

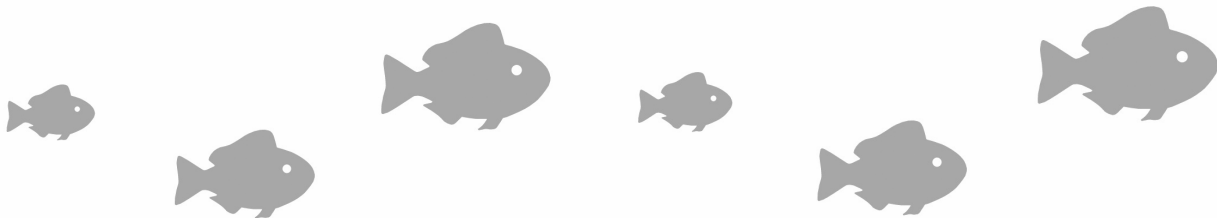
[www.seachoice.org](http://www.seachoice.org)

## کچی مچھلی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ہیلتھ کینیڈا تجویز کرتی ہے کہ حاملہ خواتین کو کچی مچھلی اور کچی خول دار مچھلی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ان میں ایسے جرثومے ہو سکتے ہیں جو تشویشناک بیماری کا سبب بن سکتے ہیں۔

## میں حاملہ ہوں اور مچھلی نہیں کھاتی۔ کیا مجھے اومیگا-3 مچھلی کا تیل لینا چاہیے؟

یہ بات معلوم نہیں ہے کہ جنین کی نشوونما میں مدد کیلئے آپ کو کتنا تیل لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ سپلیمنٹس لینے کا انتخاب کرتی ہیں، تو لیبل کو احتیاط سے پڑھیں۔ ایسے سپلیمنٹس تلاش کریں جن پر لکھا ہو کہ وہ آلودگی کیلئے ٹیسٹ کئے گئے ہیں۔ آپ ایسے اومیگا-3 سپلیمنٹس بھی تلاش کر سکتی ہیں جو سمندری پودوں کے ذرائع سے تیار کئے جاتے ہیں۔ مچھلی کا تیل اونچے درجے کے وٹامن اے پر مشتمل ہوتا ہے جو پیدائش میں نقائص کا سبب بن سکتا ہے۔



# مختلف اقسام کی مچھلیاں کھائیں

ہر ایک قسم کی مچھلیوں کا تجویز کردہ روزانہ، ہفتہ وار اور ماہانہ دسترخوان  
مچھلی کھانے کے رہنما کتابچے پر دیکھیں -- تجویز کردہ طعام

## علامات

- ♥ = اونچے درجے کی اومیگا-3 چکنائیاں (جو آپ کے قلب کیلئے اچھی ہیں)  
! = ایک مچھلی جو ایسے طریقے سے پکڑی جاسکتی یا فارم میں پالی جاسکتی ہے جو ماحول کیلئے نقصان دہ ہے (www.seachoice.org)  
∅ = جو پارے میں اونچے درجے کی نہیں ہوتی مگر پی سی بی میں اونچے درجے کی ہوتی ہے  
\* = مچھلی کا نام انگریزی میں رہنے دیا گیا ہے - اردو میں اسکے مساوی کوئی نام نہیں ہے

پرہیز کریں یا کبھی کبھار کھائیں (زیادہ پارے والی)	بعض اوقات کھانے کیلئے محفوظ (درمیانے پارے والی)	ہر روز کھانے کیلئے محفوظ ہے (بہت کم پارے والی)
<ul style="list-style-type: none"> <li>* بیبری کوڈا</li> <li>∅ بفلو</li> <li>♥ ایسکولر (سنیک میکزل)</li> <li>مارلن</li> <li>∅ خار ماہی (کانٹا مچھلی، ساگر،</li> <li>* والے، * بیلوپکرل</li> <li>* زینڈر</li> <li>* ٹائیل فش</li> <li>ٹونا، سٹیک (بہت سی</li> <li>اقسام، * بگ آئی)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* بلیک پامفریٹ</li> <li>* کیٹ فش</li> <li>* بیلیٹ</li> <li>* جیک فش</li> <li>♥ شاہ مچھلی (کنگ میکزل، سپینش میکزل)</li> <li>* لیک وائٹ فش</li> <li>ماہی ماہی (ڈولفن مچھلی)</li> <li>خار ماہی</li> <li>* ریڈ فش</li> <li>سابل (سیاہ کاڈ مچھلی)</li> <li>* سکیٹ فش</li> <li>* سنپیر مچھلی (مختلف اقسام)</li> <li>♥ ٹراؤٹ (جھیل کی، مختلف اقسام)</li> <li>ٹونا سٹیک (البا کور، سفید)</li> <li>ٹونا سٹیک (سکپ جیک، جنوبی بیلوفن)</li> <li>ٹونا، ڈبوں کی سفید مچھلی (البا کور)</li> <li>* وائٹنگ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* باسا</li> <li>* کیپ لائن</li> <li>* کیمابوکو (مچھلی کا کیک، جو</li> <li>سفید مچھلی سے تیار کیا جاتا ہے)</li> <li>* پورگ</li> <li>* ملک فش</li> <li>* آکنو پس</li> <li>* کستورا مچھلی</li> <li>* پولک</li> <li>♥ ڈبے کی سامن</li> </ul>
		اکثر کھانے کیلئے محفوظ (کم پارے والی)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ سینا مورہ</li> <li>(تازہ / منجمد)</li> <li>♥ ایٹلانٹک چار</li> <li>گھونگھے</li> <li>سیم ماہی</li> <li>♥ بیرنگ مچھلی</li> <li>خوردنی سمندری صدفیہ (نیلا)</li> <li>* سمیلٹ (اوقیانوسی، جھیل کی)</li> <li>دست ماہی یا سول</li> <li>قیر ماہی</li> <li>♥ ٹراؤٹ (قوس قزح)</li> <li>ٹونا، ڈبوں میں بند لائٹ</li> <li>(سکپ جیک، ٹنگول،</li> <li>بیلوفن)</li> <li>پورگی</li> <li>♥ سامن (شنوک،</li> <li>سوک،</li> <li>سٹیل بیڈ)</li> <li>♥ سارڈین</li> <li>خراطین البحر</li> <li>* شائینر</li> </ul>
		ماحولیات کیلئے غیر دوست
<ul style="list-style-type: none"> <li>∅ ماحولیات کیلئے غیر دوست</li> <li>* اورنج رفی</li> <li>سمندری کثیرنا</li> <li>شارک</li> <li>ابوسیف مچھلی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∅ ماحولیات کیلئے غیر دوست</li> <li>اوقیانوسی بیلیٹ</li> <li>* بلوفن ٹیونا سٹیک</li> <li>گروپر</li> <li>* ریڈ سنپیر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>∅ ماحولیات کیلئے غیر دوست</li> <li>سیپ مچھلی</li> <li>جھینگا مچھلی / جھینگے</li> <li>بیڈک</li> <li>♥ سامن (اوقیانوسی،</li> <li>فارم میں پالی گئی)</li> <li>* اٹلانٹک کاڈ</li> <li>* فلاؤنڈر</li> </ul>

# مچھلی کھانے کے بارے میں ایک رہنما کتابچہ - تجویز کردہ طعام

مچھلی پر مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی اس ویب سائٹ پر جائیں: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)

\* = ہو سکتا ہے کہ ایک طعام کی مقدار اتنی ہی نہ ہو جتنا حصہ آپ کسی وقت کے کھانے میں کھاتے ہیں۔ کینیڈا کی فوڈ گائیڈ کا ایک عدد طعام مندرجہ ذیل ہے۔  
75 گرامز یا 2.5 اونس یا تقریباً آدھا کپ۔

خاندانی فرد	بہت کم پارے والی مچھلی	کم پارے والی مچھلی	درمیانے پارے والی مچھلی	زیادہ پارے والی مچھلی
بچے	1 طعام * فی یوم	2 طعام * فی ہفتہ	1-2 طعام * فی ماہ	1 سے کم طعام * فی ماہ
خواتین جو حاملہ ہوں، حاملہ بن سکتی ہوں، یا بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہوں، بیس سال سے کم عمر کی لڑکیاں	2 طعام * فی یوم	4 طعام * فی ہفتہ	2-4 طعام * فی ماہ	1 سے کم طعام * فی ماہ
مرد، بیس سال سے کم عمر والے لڑکے اور خواتین عمر 50+	غیر محدود طعام *	غیر محدود طعام *	4 طعام * فی ہفتہ	1 طعام سے زیادہ نہیں * فی ہفتہ

بیلتھ۔ کینیڈا تجویز کرتی ہے کہ کینیڈا کی فوڈ گائیڈ کے مطابق ہر ہفتے مچھلی کے کم از کم

دو طعام کھانے جانے چاہئیں جن میں اومیگا - 3 چکنائیاں زیادہ ہوں اور پارہ کم ہو۔

*Eating Well with Canada's Food Guide* کے مطالعہ کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں: [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

