

مجموعه ای از ماهی های مختلف را مصرف کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر از این سایت دیدن کنید: www.toronto.ca/health

✳ = ممکن است اندازه یک وعده با اندازه پرسی که شما در یک وعده غذایی مصرف می کنید یکسان نباشد. یک وعده در راهنمای غذایی کانادا برابر با 75 گرم یا 2.5 اونس یا حدود نیم فنجان است.

♥ = میزان بالای چربی امگا 3 (مفید برای قلب)

U = ماهی هایی که ممکن است به نحوی صید شوند یا پرورش یابند که برای محیط زیست مض باشد (www.seachoice.org)

* = نام ماهی به انگلیسی نوشته شده، زیرا در زبان فارسی معادلی برای آن وجود ندارد

ایمن برای مصرف روزانه (جیوه بسیار کم)

- 1 وعده* در روز برای کودکان
- 2 وعده* در روز برای زنان باردار، مادران شیرده یا زنانی که ممکن است باردار شوند، و نیز دختران جوان
- وعده های نامحدود* برای آقایان، پسران جوان و خانم های بالای 50 سال

بازا (Basa)

خرد ماهی

کامابوکو (کیک ماهی، فراوری شده با ماهی سفید)

شیر ماهی

اختاپوس

صدف خوراکی

پالاک (ماهی آبی بوستون)

♥ ماهی آزاد، کنسروی

♥ ماهی آزاد (چوم، کوهو، صورتی، وحشی اقیانوس آرام)

توتیای دریایی

پامفرت نقره ای

تالیپیا

ایمن برای مصرف مکرر (جیوه کم)

- 2 وعده* در هفته برای کودکان
- 4 وعده* در هفته برای زنان باردار، مادران شیرده یا زنانی که ممکن است باردار شوند، و نیز دختران جوان
- وعده های نامحدود* برای مردان، پسران جوان و زنان بالای 50 سال

♥ ماهی آنچوی (تازه/منجمد)

♥ ماهی آزاد شکم سرخ قطب شمال


♥ ماهی ماکرل اقیانوس اطلس

باراکوتا

با باراوکدا (نیزه ماهی) اشتباه نشود - از مصرف آن بپرهیزید و یا به ندرت مصرف کنید
صدف
صدف ماهی، گرینلند
ماهی کپور علف خوار
هیگ (سفید، اقیانوس آرام)
♥ شاه ماهی
لینگ کاد
ماسل (آبی)
پلایس، کانادایی
پورگی
خورشید ماهی
کواهوگ (صدف سخت)
ماهی های سواحل سنگلاخی
♥ ماهی آزاد (شنوک، سرخ گوشت، دریا برگشته)
♥ ساردین
خيار دریایی
شاه ماهی آمریکایی
ماهی نقره فام
ماهی اسملت (اقیانوس اطلس، دریاچه)
ماهی حلوا (دور، پترال)
ماهی مرکب
♥ قزل آلا، رنگارنگ
ماهی تون، کنسروی (اسکیپ جک، تونگول، یلوفین)
صدف حلزونی
! دوستدار محیط زیست
ماهی کاد اقیانوس اطلس
سفره ماهی (ماهی پهن)
هداک
♥ ماهی آزاد (اقیانوس اطلس، پرورشی)
صدف اسکالوپ
میگو/میگوی درشت

ایمن برای مصرف گهگاه (جیوه متوسط)

- 1-2 و عده* در ماه برای کودکان
- 2-4 و عده* در ماه برای زنان باردار، مادران شیرده یا زنانی که ممکن است باردار شوند، و نیز دختران جوان
- 4 و عده* برای آقایان، پسران جوان و خانم های بالای 50 سال

عنبر ماهی
ماهی بس، راه راه
پامفرت سیاه
ماهی گاو سر، قهوه ای
ماهی کپور
گریه ماهی
خرچنگ
لابستر تیغی
ماهی قار قاری، اقیانوس اطلس
ماهی کاسک (بریس مارک، مه ماهی)
ماهی کول، آب شیرین
مار ماهی
ماهی هالیبوت
ماهیان نقره ای مناطق حاره (دونده آبی، ماهی جک/ معمولی)
ماهی جک
♥ شاه ماهی (شاه ماکرل، ماکرل اسپانیایی)
ماهی سفید دریاچه
لابستر
ماهی ماهی (ماهی دلفینی)
ماریا (ماهی ریشدار، لینگ)
ماهی ماهیگیر
شاه ماهی، معمولی
ماهی خاردار (سفید، زرد)
سرخ ماهی
سیاه ماهی (کاد سیاه)
پرتو ماهی
ماهی خاویار (سفید، دریاچه)
♥ قزل آلا (دریاچه، گونه های مختلف)
استیک تون ماهی (الباکور، سفید)
استیک تون ماهی (اسکیپ جک، یلوفین)
تون ماهی، کنسروی سفید (الباکور)
سپر ماهی
واهو
ماهی سفید
دشمن محیط زیست 
هالیبوت اقیانوس اطلس
استیک تون ماهی باله آبی
ماهی خاردار
سرخو

از مصرف آنها پرهیزید یا به ندرت مصرف کنید (جیوه زیاد)

- کمتر از 1 وعده* در ماه برای کودکان
- کمتر از 1 وعده* در ماه برای زنان باردار، مادران شیرده یا زنانی که ممکن است باردار شوند، و نیز دختران جوان
- حداکثر 1 وعده* در هفته برای آقایان، پسران جوان و خانم های بالای 50 سال

θ جیوه آن زیاد نیست، اما PCB آن بالا است.

باراکودا

♥ اسکولار (ماکرل ماری)

مارلین

θ پیکرل (اردک ماهی، سوگیر، اردک ماهی آب های شیرین، پیکرل زرد، زاندر)

تاج ماهی

تون ماهی، استیک (گونه های مختلف، ماهی گنده چشم)

دشمن محیط زیست



ماهی بی ارزش نارنجی

باس دریایی (دندان ماهی پاتاگونایی)

کوسه

شمشیر ماهی