


વિવિધ પૂકારની માછલી ખાઓ

વધુ માહિતી માટે મહેરબાની કરીને જુઓ : www.toronto.ca/health

* = ભોજનમાં ખીરસવામાં આવતી વાની એવા અર્થોમાં સર્વિંગ સાઇઝ ઘટાવી શકાય નહીં. કેનેડાની ફૂટ ગાઇડ પ્રમાણે એક સર્વિંગ એટલે 75 ગ્રામ અથવા 2.5 આઉન્સ અથવા આશરે અર્ધી કપ
♥ = High omega-3 fats (Good for your heart) ઓમેગા-3 ચરબીનું ઊંચું પ્રમાણ (હૃદય માટે ગુણકારી)
♣ = વાતાવરણ માટે નુકસાનકારક બને તે રીતે પકડવામાં આવતી માછલી (www.seachoice.org)
∅ = પારાનું પ્રમાણ ઊંચું નહીં પરંતુ પી.સી.બી.નું પ્રમાણ ઊંચું
** = માછલીના નામ અંગ્રેજીમાં - ગુજરાતીમાં કોઇ નામ નહીં

દરરોજ ખાવા માટે સલામત (પારાનું ઘણું ઓછું પ્રમાણ)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 સર્વિંગ* પ્રતિ દિન, બાળકો માટે • 2 સર્વિંગ* પ્રતિ દિન, સ્ત્રીઓ માટે જેઓ સગર્ભા હોય, સ્તનપાન કરાવતી હોય, સગર્ભા થઇ શકે તેમ હોય, તથા વયસ્ક યુવતિઓ માટે • અમર્યાદિત સર્વિંગ*, પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ માટે
બાસા**
કેપલિન**
કામાબોકો (ક્રિશ કેક, પ્રોસેસ કરેલી સફેદ ક્રિશ)**
મિલ્કક્રિશ**
ઓક્ટોપસ**
ઓઇસ્ટર**
પોલક (બોસ્ટન બ્લૂક્રિશ)**
♥ સેલ્મન (કેન કરેલી)**
♥ સેલ્મન (ચમ, કોહો, પિંક, વાઇલ્ડ પેસિફિક)**
સી અર્ચિન**
સિલ્વર પ્રોમક્રેટ**
ટિલાપીયા**
વારંવાર ખાવા માટે સલામત (પારાનું ઓછું પ્રમાણ)
<ul style="list-style-type: none"> • 2 સર્વિંગ* પ્રતિ અઠવાડિયે, બાળકો માટે • 4 સર્વિંગ* પ્રતિ અઠવાડિયે, સ્ત્રીઓ માટે જેઓ સગર્ભા હોય, સ્તનપાન કરાવતી હોય, સગર્ભા થઇ શકે તેમ હોય, તથા વયસ્ક યુવતિઓ માટે • અમર્યાદિત સર્વિંગ, પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ માટે
♥ એન્કોવીઝ (તાજી જમાવેલી)**
♥ આર્કટિક ચાર**
♥ એટલાંટિક મેક્રેલ**

બારાકૌટા**
બારાકૂડા પછુ બારાકૌટા જેવી છે એવી ગેરસમજ ન કરવી - બારાકૂડા ખાવાથી દૂર રહેવું અથવા જવલે જ ખાવી
ક્લામ્સ**
કોકલ, ગ્રીનલેડ**
ગ્રાસ કાર્પ **
હાક (સક્રેટ, પેસિક્રિક)**
♥ હેરિંગ**
લિંગોડ**
મસલ્સ (બ્લૂ)**
પ્લેસ, કેનેડિયન**
પોર્જિ**
પમ્પકિનસીડ**
ક્વાલોગ (હાર્ડશેલ ક્લામ)**
રોકક્રિશ**
♥ સાલમન (ચિનૂક, સૌકઆઇ, સ્ટીલહેડ)**
♥ સાર્ડીન્સ**
સી ક્યૂકબર**
શાડ, અમેરિકન**
શાઇનર**
સ્મેલ્ટ (એટલાંટિક, લેક)**
સોલ (ડોવર, પેટ્રેઇલ)**
સ્કવીડ**
♥ ટ્રાઉટ, રેઇન્બો**
ટ્યૂના, કેનમાં લાઇટ (સ્કીપજેડ, ટોગોલ, ચેલોક્સિન)**
વહેલ્ક**
 વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ
એટલાંટિક કોડ**
ફ્લાઉડર (ફ્લેટક્રિશ)**
હેડોક**
♥ સેલ્મન (એટલાંટિક, ક્લાર્ડ)**
સ્કેલોપ્સ**
શ્રીમ્પ/પ્રોઝ**

કોઇવાર ખાવા માટે સલામત (પારાનું મધ્યમ પ્રમાણ)

- 1-2 સર્વિંગ* પ્રતિ માસ, બાળકો માટે
- 2-4 સર્વિંગ* પ્રતિ માસ, સ્ત્રીઓ માટે જેઓ સગર્ભા હોય, સ્તનપાન કરાવતી હોય, સગર્ભા થઇ શકે તેમ હોય, તથા વયસ્ક યુવતિઓ માટે
- 4 સર્વિંગ*, પ્રતિ અઠવાડિયે, પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ માટે

એમ્બરજેક્સ**

બાસ, સ્ટ્રીપ્સ**

બ્લેક પ્રોમક્રેટ**

બુલહેડ, બ્રાઉન**

કાર્પ**

કેટફિશ**

ક્રેબ્સ**

ક્રોક્કિશ**

ક્રોકર, એટલાંટિક

કસ્ક (બ્રીસ્માર્ક, મૂનક્રિશ)**

ડ્રમ, ફ્રેશવોટર**

ઇલ**

હેલિબટ**

જેક (બ્લૂ રનર, ફ્રેવેલી /કોમન)

જેકક્રિશ**

♥ કિંગક્રિશ (કિંગ મેકેરેલ, સ્પેનિશ મેકેરેલ)**

લેક વ્હાઇટ ક્રિશ**

લોપ્સ્ટર**

માહિ માહિ (ડોલ્ફીન ક્રિશ)**

મરિયા (બર્બોટ, લિંગ)**

મંકક્રિશ**

મ્યુલેટ, કોમન**

પર્ચ (વ્હાઇટ, ચેલો)**

રેડક્રિશ**

સેબલક્રિશ (બ્લેક કોડ)**

સ્કેટ**

સ્ટર્જ્યોન (લેક, વ્હાઇટ)**

♥ ટ્રાઉટ (લેક, વિવિધ જાતો)**

ટ્યૂના સ્ટેક (અલ્બાકોર, વ્હાઇટ)**

ટ્યૂના સ્ટેક (સ્કીપજેક, ચેલોક્રિન)**

ટ્યૂના કેનમાં વ્હાઇટ (અલ્બાકોર)**

ટર્બોટ**

વાહુ**

વ્હાઇટીંગ**



વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ

એટલાંટિક હેલીબટ**

બ્લૂ ક્રિન ટ્યૂના સ્ટેક**

ગ્રૂપર**

રેડ સ્નેપર**

ખાવાથી દૂર રહી અથવા જવલ્લે જ ખાઓ (પારાનું ઊંચું પ્રમાણ)

- 1 થી ઓછી સર્વિંગ પ્રતિ માસ, બાળકો માટે
- 1 થી ઓછી સર્વિંગ પ્રતિ માસ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, સ્તનપાન કરાવતી હોય, સગર્ભા બની શકે તેમ હોય, તથા વયસ્ક યુવતિઓ માટે
- 1 થી વધારે સર્વિંગ* દર અઠવાડિયામાં, પુરુષો, વયસ્ક યુવકો અને 50+ વયની સ્ત્રીઓ એ ન લેવું જોઈએ

૦ પારાનું ઊંચું પ્રમાણ નહીં પરન્તુ પી.સી.બી. નું ઊંચું પ્રમાણ

બારાકુડા**

૦ બકેલો**

♥ ઇસ્કોલાર (સ્નેક મેકરેલ)**

માર્લિન**

૦ પિકેરેલ (પાઇક, સોગર, વોલઆઇ, ચેલો પિકેરેલ, ઝાન્ડર)**

ટાઇલફિશ

ટ્યૂના, સ્ટેક (વિવિધ જાતો, બીગઆઇ)**



વાતાવરણ માટે પ્રતિકૂલ

ઓરેન્જ ક્લૌ**

સી બાસ (પેટાગોનીયન ટૂથફિશ)**

શાર્ક**

સ્વોર્ડફિશ**