

विविध प्रकार की मछली खाएं

मछली की अधिक जानकारी के लिये देखें : www.toronto.ca/health

✱ = एक सर्विग की मात्रा उतनी नहीं भी हो सकती है जितनी आप भोजन में लेते हैं। केनेडा फूड गाइड की एक सर्विग 75 ग्राम या 2.5 आउन्स या लगभग आधा कप होती है।

♥ = ज्यादा ओमेगा-3 चर्बी (आपके हृदय के लिये अच्छा)

! = वातावरण के लिये नुकसानदायक तरीके से पकड़ी गई या कृषित मछली
(www.seachoice.org)

** = मछली के नाम अंग्रेजी में - हिन्दी में कोई नाम नहीं

प्रति दिन खाने के लिये ठीक (बहुत कम पारा)

- 1 सर्विग* प्रति दिन, बच्चों के लिये
- 2 सर्विग* प्रति दिन गर्भवती, अपना दूध पिलाने वाली या गर्भवती बनने वाली औरतों, और साथ में नवजवान लड़कियों के लिये
- असीमित सर्विग* पुरुषों, नवजवान लड़कों और 50+ औरतों के लिये

बासा**

कैपलिन**

कामाबोको (फिश केक, तैयार की हुई सफेद मछली)**

मिल्क फिश**

ओक्टोपस**

ओइस्टर**

पौलक (बोस्टन ब्लू फिश) **

♥ सालमन, कैन में रखी हुई**

♥ सालमन (चम, कोहो, पिंक, वाइल्ड पैसेफिक)**

सी अर्चिन**

सिल्वर पौमफ्रैट**

तिलापिआ**


अक्सर खाने के लिये ठीक (कम पारा)

- 2 सर्विग* प्रति सप्ताह, बच्चों के लिये
- 4 सर्विग* प्रति सप्ताह गर्भवती, अपना दूध पिलाने वाली या गर्भवती बनने वाली औरतों, और साथ में नवजवान लड़कियों के लिये
- असीमित सर्विग* पुरुषों, नवजवान लड़कों और 50+ औरतों के लिये

♥ ऐन्कोवीज़ (ताजी, फ्रोज़न)**

♥ आर्कटिक चार**


♥ अटलान्टिक मैकरैल**


बाराकौटा**
इसे बाराकूडा** ना समझ लें - इसे खाने से बचें या यदाकदा खाएं
क्लैम्स**
कौकल, ग्रीनलैन्ड**
ग्रास कार्प**
हाक (व्हाइट, पैसेफिक) **
♥ हरिंग**
लिनकौड**
मसल्स (ब्लू)**
प्लैड्स, कनेडियन**
पोरजी**
पम्पकिनसीड**
क्वाहौग (हार्डशैल क्लैम) **
रौकफिश**
♥ सालमन (चिनूक, सौकआई, स्टीलहेड)**
♥ सार्डीन्स**
सी क्यूकम्बर**
शाड, अमेरिकन**
शीनर**
स्मैल्ट (अटलान्टिक, लेक)**
सोल (डोवर, पैट्रल)**
स्क्विड**
♥ ट्राउट, रेनबो**
ट्यूना, कैंड लाइट (स्किपजैक, टौंगल, यैलोफिन) **
वैल्क**
 पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण
अटलान्टिक कौड**
फ्लाउन्डर (फ्लैटफिश) **
हैडौक**
♥ सालमन (अटलान्टिक, फार्मड) **
स्कैलप्स**
श्रिम्प /प्रौन** (झींगा)

कभी कभी खाने के लिये ठीक (मध्यम पारा)

- 1-2 सर्विग* प्रति माह, बच्चों के लिये
- 2-4 सर्विग* प्रति माह गर्भवती, अपना दूध पिलाने वाली या गर्भवती बनने वाली औरतों, और साथ में नवजवान लड़कियों के लिये
- 4 सर्विग* प्रति सप्ताह, पुरुषों, नवजवान लड़कों और 50+ औरतों के लिये

ऐम्बजैक्स**
बास, स्ट्राइप्ड**
ब्लैक पौमफ्रैट**
बुलहेड, ब्राउन**
कार्प**
कैटफिश**
क्रैम्स**
क्रौफिश**
क्रोकर, अटलान्टिक**
कस्क (ब्रिस्मार्क, मूनफिश) **
इम, फ्रेशवाटर**
ईल**
हालिबट**
जैक (ब्लू रनर, क्रैवैल/ कौमन) **
जैकफिश**
♥ किंगफिश (किंग मैकरैल, स्पैनिश मैकरैल)**
लेक व्हाइटफिश**
लौब्सटर**
माही माही (डौल्फिन फिश)**
मारिया (बरबोट; लिंग) **
मौन्कफिश**
मूले, कौमन**
पर्च (व्हाइट, यैलो)**
रैडफिश**
सेबलफिश (ब्लैक कौड)**
स्केट**
स्ट्रूजन (लेक, व्हाइट) **
♥ ट्राउट (झील, विभिन्न प्रकार)**
ट्यूना स्टेक (अल्बाकोर, व्हाइट) **
ट्यूना स्टेक (स्किपजैक, यैलोफिन)**
ट्यूना, कैंड व्हाइट (अल्बाकोर)**
टर्बॉट**
वाहू**
विहटिंग**

 पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण
अटलान्टिक हालिबट**
ब्लूफिन ट्यूना स्टेक
ग्राउपर**
रैड स्नैपर**

इसे खाने से बचें या यदाकदा खाएं (अधिक पारा)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 सर्विग* से कम प्रति माह, बच्चों के लिये • 1 सर्विग* से कम प्रति माह, गर्भवती, अपना दूध पिलाने वाली या गर्भवती बनने वाली औरतों, और साथ में नवजवान लड़कियों के लिये • 1 सर्विग* प्रति सप्ताह से अधिक नहीं, पुरुषों, नवजवान लड़कों और 50+ औरतों के लिये
⊖ पारे की मात्रा अधिक नहीं परन्तु पी.सी.बी. की मात्रा अधिक
बाराकूडा**
⊖ बफैलो**
♥ एस्कोलार (स्नेक मैकरैल)**
मार्लिन**
⊖ पिकरैल (पाइक, सौगर, बौलआई, यैलो पिकरैल, ज़ान्डर)**
टिलफिश**
ट्यूना, स्टेक (विभिन्न प्रकार, बिगआई)**
 पर्यावरण अमैत्रिपूर्ण
औरेन्ज रूगी**
सी बास (पैटागोनियन ट्यूथफिश) **
शार्क**
स्वौर्डफिश**

** = मछली के नाम अंग्रेजी में - हिन्दी में कोई नाम नहीं