

பல்வேறு மீன்வகைகளை உண்ணவும்

மேலதிக விபரங்களுக்கு நாடவம்: www.toronto.ca/health

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

♥ = omega-3 கொழுப்பு மிகுந்தது (உங்கள் இதயத்துக்கு உகந்தது)

♣ = குழலுக்குத் தீங்கு விளையும் வண்ணம் பிடிக்கப்படக்கூடிய அல்லது பண்ணையில் வளர்க்கப்படக்கூடிய மீன் வகைகள் (www.seachoice.org)

∅ = அதிக பாதரசமற்றது, ஆனால் அதிக PCB கொண்டது

அன்றாடம் உண்ணத்தகுந்தவை (பாதரசம் மிகவும் குறைந்தவை)

- பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நாளுக்கு 1 அளவு*
- கருவுற்ற, தாய்ப்பாலூட்டும், பதின்ம வயதுப் பெண்கள் உட்பட கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 அளவுகள்*
- ஆண்களுக்கும், பதின்ம வயதுச் சிறுவர்களுக்கும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் வரையறையற்ற அளவுகள்*

Basa

Capelin

Kamaboko (White fish வகையைப் பதப்படுத்தி ஆக்கப்படும் Fish cake)

Milkfish

Octopus

Oysters

Pollock (Boston Bluefish)

♥ Salmon, canned

♥ Salmon (Chum, Coho, Pink, wild Pacific)

Sea Urchin

Silver Pomfret

Tilapia

அடிக்கடி உண்ணத்தகுந்தவை (பாதரசம் குறைந்தவை)

- பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கிழமைக்கு 2 அளவுகள்*
- கருவுற்ற, தாய்ப்பாலூட்டும், பதின்ம வயதுச் சிறுமியர் உட்பட கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு ஒரு கிழமைக்கு 4 அளவுகள்*
- ஆண்களுக்கும், பதின்ம வயதுச் சிறுவர்களுக்கும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் வரையறையற்ற அளவுகள்*

♥ Anchovies (fresh/frozen)

♥ Arctic Char

♥ Atlantic Mackerel

Barracouta

இவற்றை Barracuda என்று கொள்ளக்கூடாது – தவிர்க்கவும் அல்லது அரிதாக உண்ணவும்


416.338.7600 toronto.ca/health

 TORONTO Public Health

Clams
Cockle, Greenland
Grass Carp
Hake (White, Pacific)
♥ Herring
Lingcod
Mussels (Blue)
Plaice, Canadian
Porgie
Pumpkinseed
Quahog (Hardshell Clam)
Rockfish
♥ Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead)
♥ Sardines
Sea Cucumber
Shad, American
Shiner
Smelt (Atlantic, Lake)
Sole (Dover, Petrale)
Squid
♥ Trout, Rainbow
Tuna, Canned Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)
Whelk
 குழலுக்குத் தீங்கு விளையும்
Atlantic Cod
Flounder (Flatfish)
Haddock
♥ Salmon (Atlantic, Farmed)
Scallops
Shrimp/Prawns

சிலவேளைகளில் உண்ணத்தகுந்தவை (மத்திய பாதரசம்)

- பிள்ளைகளுக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 1-2 அளவுகள்*
- கருவுற்ற, தாய்ப்பாலூட்டும், பதினம் வயதுச் சிறுமியர் உட்பட கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 2-4 அளவுகள்*
- ஆண்களுக்கும், பதினம் வயதுச் சிறுவர்களுக்கும், ஆண்களுக்கும், பதினம் வயதுச் சிறுவர்களுக்கும் 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் ஒரு கிழமைக்கு 4 அளவுகள்*

Amberjacks
Bass, Striped
Black Pomfret
Bullhead, Brown
Carp
Catfish
Crabs
Crawfish
Croaker, Atlantic
Cusk (Brismark, Moonfish)
Drum, Freshwater
Eel
Halibut
Jack (Blue Runner, Crevalle/Common)
Jackfish
♥ Kingfish (King Mackerel, Spanish Mackerel)
Lake Whitefish
Lobster
Mahi Mahi (Dolphin Fish)
Maria (Burbot; Ling)
Monkfish
Mullet, Common
Perch (White, Yellow)
Redfish
Sablefish (Black Cod)
Skate
Sturgeon (Lake, White)
♥ Trout (Lake, Various Species)
Tuna steak (Albacore, White)
Tuna steak (Skipjack, Yellowfin)
Tuna, Canned White (Albacore)
Turbot
Wahoo
Whiting
 குழலுக்குத் தீங்கு விளையும்
Atlantic Halibut
Bluefin Tuna Steak
Grouper
Red Snapper

தவிர்க்கவும் அல்லது அரிதாக உண்ணவும் (பாதரசம் மிகுந்தவை)

- பிள்ளைகளுக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 1 அளவை விடவும் குறைந்த அளவு*
- கருவுற்ற, தாய்ப்பாலூட்டும், பதினம் வயதுச் சிறுமியர் உட்பட கருத்தரிக்கக்கூடிய பெண்களுக்கு ஒரு மாதத்துக்கு 1 அளவை விடவும் குறைந்த அளவு*
- ஆண்களுக்கும், பதினம் வயதுச் சிறுவர்களுக்கும், 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் ஒரு கிழமைக்கு 1 அளவை விடவும் குறைந்த அளவு*

0 பாதரசம் மிகுந்தவையல்ல, PCB வகைகள் மிகுந்தவை

Barracuda

0 Buffalo

♥ Escolar (Snake Mackerel)

Marlin

0 Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander)

Tilefish

Tuna, steak (Various species, Bigeye)



குழலுக்குத் தீங்கு விளையும்

Orange Roughy

Sea Bass (Patagonian Toothfish)

Shark

Swordfish