

مختلف اقسام کی مچھلیاں کھائیں

مچھلی پر مزید معلومات کیلئے براہ مہربانی اس ویب سائٹ پر جائیں: www.toronto.ca/health

♥ = 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

ہر روز کھانے کیلئے محفوظ ہے (بہت کم پارے والی)

- 1 طعام * فی یوم برائے اطفال
- 2 طعام * فی یوم برائے خواتین جو حاملہ ہوں، اپنے بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہوں، یا جو حاملہ بن سکتی ہوں، بمع بیس سال سے کم عمر کی لڑکیاں
- لا محدود طعام * برائے مرد حضرات، بیس سال سے کم عمروں والے لڑکے اور خواتین عمر +50

* باسا

* کیپ لائن

* کیمابوکو (مچھلی کا کیک، جو سفید مچھلی سے تیار کیا جاتا ہے)

* ملک فش

* آکٹوپس

* کستورا مچھلی

* پولک (بوسن کی نیلی مچھلی)

♥ ڈبے کی سامن

♥ سامن (طعمہ، کوبو، گلابی، بحرالکابل کے پانی کی)

بحری خار پشت

* ستھری پامفریٹ

* تلابیا

اکثر کھانے کیلئے محفوظ (کم پارے والی)

- 2 طعام * فی ہفتہ برائے اطفال
- 4 طعام * فی ہفتہ برائے خواتین جو حاملہ ہوں، اپنے بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہوں، یا جو حاملہ بن سکتی ہوں، بمع بیس سال سے کم عمر کی لڑکیاں
- لا محدود طعام * برائے مرد حضرات، بیس سال سے کم عمروں والے لڑکے اور خواتین عمر +50


♥ سینا مورہ (تازہ / منجمد)

♥ قطب شمالی کی شار

♥ اسقمری بحرالکابلی

* بیرا کوٹا

اسے بیرا کوٹانہ سمجھا جائے -- جس سے پرہیز کیا جانا چاہیے یا کبھی کبھار کھانا چاہیے

گھونگھے
گھونگھا، گرین لینڈ
* گراس کارپ
بیک (سفید، اوقیانوسی)
♥ بیرنگ مچھلی
لنگ مچھلی
خوردنی سمندری صدقیہ (نیلا)
چیٹی مچھلی، کینیڈین
پورگی
* پمپکن سید
گول خوردنی گھونگھا (سخت کھال والا)
سمندری چٹانوں میں پانی جانے والی دھاری دار مچھلی
♥ سامن (شنوک، سوکی، سنیل بیڈ)
♥ سارڈین
خراطین البحری
شید مچھلی، امریکن
* شائینر
* سمیلٹ (اوقیانوسی، جھیل کی)
ڈور پیٹرل
قیر ماہی
♥ ٹراؤٹ (قوس قزح)
ٹونا مچھلی، ڈبوں میں بند لائٹ (سکپ جیک، ٹنگول، ییلوفن)
خوردنی صدقہ
 ماحولیات کیلئے غیر دوست
اوقیانوسی مچھلی
* فلاؤنڈر (چیٹی مچھلی)
بیدک
♥ سامن (اوقیانوسی، فارم میں پالی گئی)
سیپ مچھلی
جھینگا مچھلی / جھینگے

بعض اوقات کھانے کیلئے محفوظ (درمیانے پارے والی)

- 1-2 طعام * فی ماہ برائے اطفال
- 2-4 طعام * فی ماہ برائے خواتین جو حاملہ ہوں، اپنے بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہوں، یا جو حاملہ بن سکتی ہوں، بمع بیس سال سے کم عمر کی لڑکیاں
- 4 طعام * فی ہفتہ برائے مرد حضرات، بیس سال سے کم عمروں والے لڑکے اور خواتین عمر 50+

* ایمبرجیکس
یورپی کنیرناہ چھلی، دھاری دار
* بلیک پامفریٹ
گرہہ ماہی، بھوری
سیم ماہی
* کیٹ فش
کیکڑے
جھینگا چھلی
* کروکر، بحرالکاہلی
کسک (برسمارک، چاندہ چھلی)
ڈھول مچھلی، تازہ پانی کی
بام مچھلی
* بیلپیٹ
* جیک (بلورن، کریویل، کامن)
* جیک فش
♥ شاہ مچھلی (کنگ میکزل، سپینش میکزل)
* لیک وائٹ فش
سرطان بحری
ماہی ماہی (ڈولفن مچھلی)
* مریا (بریوٹ، لنک)
* منک فش
شاہ ماہی، کامن
خار ماہی (سفید، زرد)
* ریڈ فش
سابل (سیاہ کاڈ مچھلی)
* سکیٹ فش
سنگ ماہی (جھیل کی، سفید)
♥ ٹراؤٹ (جھیل کی، مختلف اقسام)
ٹونا سٹیک (الباکور، سفید)
ٹونا سٹیک (سکپ جیک، جنوبی ییلوفن)
ٹونا، ڈبوں کی سفید مچھلی (الباکور)
ٹریٹ
وابو
* وائٹنگ
 ماحولیات کیلئے غیر دوست
* اٹلانٹک بیلپیٹ
نیل پرہ ٹونا ماہی
گروپر
* ریڈ سنپیر

پریز کریں یا کبھی کبھار کھائیں (زیادہ پارے والی)

- 1 سے کم طعام * فی ماہ برائے اطفال
- 1 سے کم طعام * فی ماہ برائے خواتین جو حاملہ ہوں، اپنے بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلا رہی ہوں، یا جو حاملہ بن سکتی ہوں، بمع بیس سال سے کم عمر کی لڑکیاں
- 1 طعام سے زیادہ نہیں * فی ہفتہ برائے مرد حضرات، بیس سال سے کم عمر والے لڑکے اور خواتین عمر 50+

⊖ جو پارے میں اونچے درجے کی نہیں ہوتی مگر پی سی بیز (PCB's) میں اونچے درجے کی ہوتی ہے

* بیبرا کوڈا

⊖ * بفلو

♥ ایسکولر (سٹینک میکزل)

مارلن

⊖ خار ماہی (کاننا مچھلی، ساگر، *والے، *ییلوپکرل، *زینڈر، *ٹائیل فش

*ٹائیل فش

ٹونا، سٹینک (بہت سی اقسام، * بگ آئی)



ماحولیات کیلئے غیر دوست

* اورنج رفی

سمندری کنیرنا (پیٹا گوئیٹین ٹوتھ فش)

شارک

ایوسیف مچھلی