الأسماك طعام صحي

ان الأسماك قليلة الدهون ومصدر جيد للبروتينات والمواد الصحية الأخرى.
ان أكل الأسماك هو ضروري للصحة .

ولكن هناك بعض الأسماك تحتوي على الكثير من الزئبق. كن حذرا في اختيار نوع الأسماك إذا كنت:

- حامل او ترضعي
- كان الأطفال صغار في السن
- تفكرين بأن تصبحي حامل

ما هو النوع الصحيح من الأسماك؟

اختار اسماك تحتوي على قليل من الزئبق،
مثلجة او معلبة – اختيار جيد لتناولها مع طعامك.

- سلمون
- فلوندر
- كاد
- كاتفش
- تروت
- بوولوك (السمكة التي استعملت لتقليد لحم القباقب)

انواع مأكولات بحرية أخرى قليلة في الزئبق

- محار
- ربيان
- سكالوب
- أم الربيان

حقائق عن الأسماك لصحة أفضل

للحصول على معلومات اضافية:

ابحث عن مركز **للاستفسار عن الأسماك** في المكان الذي تود الذهاب للصيد فيه.

إذا كان عندك أي استفسارات عن أسماك لم تذكر في هذا المنشور او تحتاج لمعلومات اضافية عن الزئبق في الأسماك او عن مركز المعلومات في منطقتك:

- انظر في الوب:
  www.doh.wa.gov/fish
- اتصل بمركز ولاية واشنطن
  قسم الصحة، مكتب البيئة
  على هاتف رقم
  1-877-485-7316
- اتصل بمكتب قسم الصحة في منطقتك
  قسم البيئة

Washington State Department of Health

DOH 961-202 November 2002 Arabic

For people with disabilities, this document is available in other formats upon request. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

ما هو نوع الأسماك الذي يحتوي على الكثير من الزئبق ؟

لا تأكل الأسماك التي عادة تكون غنية بالزئبق:

- سمك السياف
- سمك القرش
- سمك التيل
- سمك الملك ماكرل
- سمك شرائح التونا

هل الزئبق شيئ يجب ان ننتبه له؟

ان الكثير من الزئبق في الأكل للطفل قد يؤذي قدرة الطفل على التعلم. ولكن في الكبار قد يؤدي لمشاكل في جهاز الأعصاب، او يؤذي القلب، ويرفع ضغط الدم.

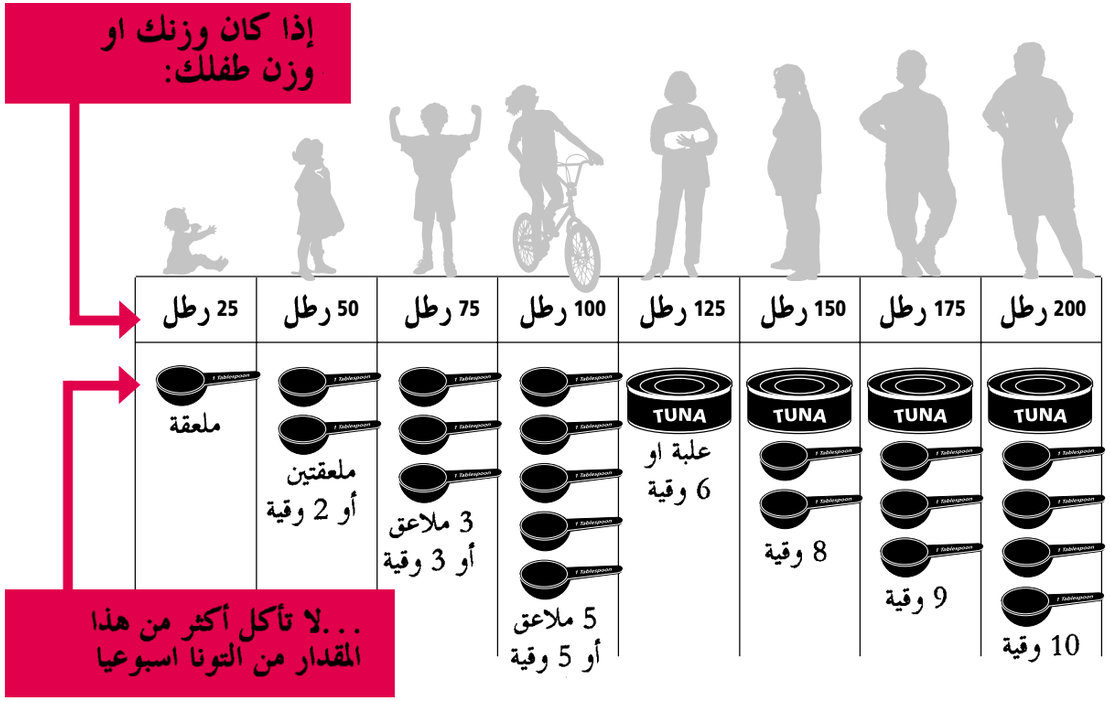
ان الأسماك الكبيرة في الحجم والعمر وتأكل أسماك أخرى تكون عادة عالية في الزئبق.
إذا قمت باصطياد سمكة استفسر في "مركز الاستفسار" في منطقتك "مركز الاستفسارات عن الاسماك"

هو تنبه خاص. ان هذا ينشر بسب القلق لاكل الأسماك في بحيرات معينة او ارتفاع الزئبق او التلوث.

هل الطبيخ يغير كمية الزئبق في السمكة؟

لا، لا يوجد طريقة لطبخ السمك للتخلص من الزئبق. لهذا السبب من الضروري ان تأكل انواع الاسماك التي تحتوي على القليل من الزئبق.

وماذا عن لحم سمك التونا المعلب؟

ليس من الخطأ أكل التونا المعلبة. ان سمك التونا المعلب يحتوي على الزئبق. ان الكمية التي يمكنك ان تأكلها وتكون آمن من الزئبق تعتمد على وزنك.

هذا الجدول يوضح النسبة التي يمكنك ان تتناولها انت او طفلك في الأسبوع بناء على وزن الجسم.