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 احتيار 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 Pub 961-202 11/02 Arabic

للأشخاص المعاقين، هذه الوثيقة متواجدة تحت الطلب بفورمات مختلفة، لتقديم طلب للحصول عليها اتصل بهاتف رقم 1-877-485-7316

ان برنامج WIC لولاية واشنطن يقوم على المساواه بتوفير فرص العمل.

ما هو نوع الأسماك الذي يحتوي على الكثير من الزئبق ؟

لا تأكل الأسماك التي عادة تكون غنية بالزئبق:

- سمك السياف
- سمك القرش
- سمك التييل
- 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؟

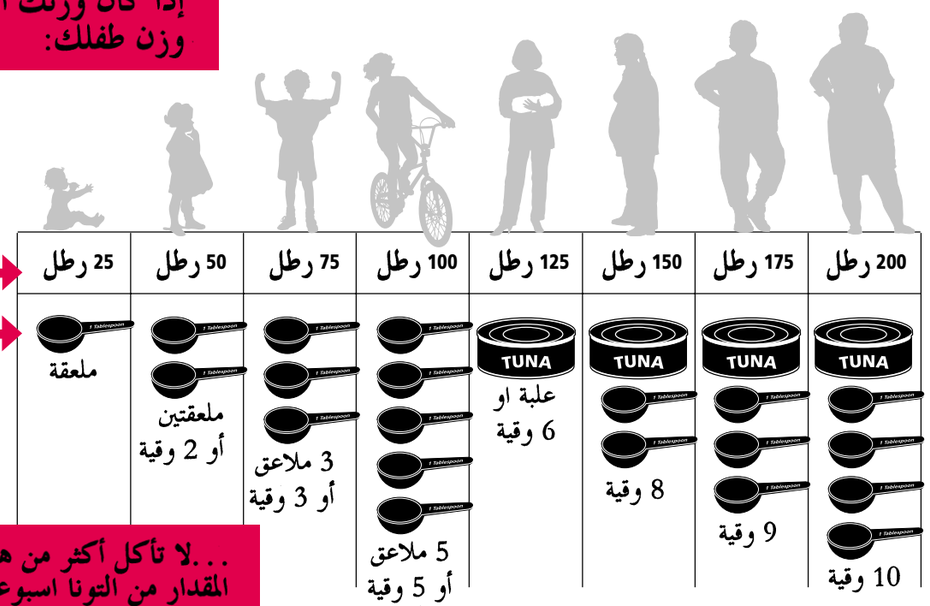
لا، لا يوجد طريقة لطبخ السمك للتخلص من الزئبق. لهذا السبب من الضروري ان تأكل انواع الاسماك التي تحتوي على القليل من الزئبق.

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.

إذا كان وزنك او وزن طفلك:



...لا تأكل أكثر من هذا المقدار من التونا اسبوعيا

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Fish Facts for Good Health**
Size:	14 x 8.5
Paper stock:	70# text natural
Ink color:	Pantone 199 and Black
Special instructions:	2-sided printing. Finished job folds to 3.5 x 8.5
DOH Pub #:	961-202