

في ميشيجان

انتقاء الأسماك

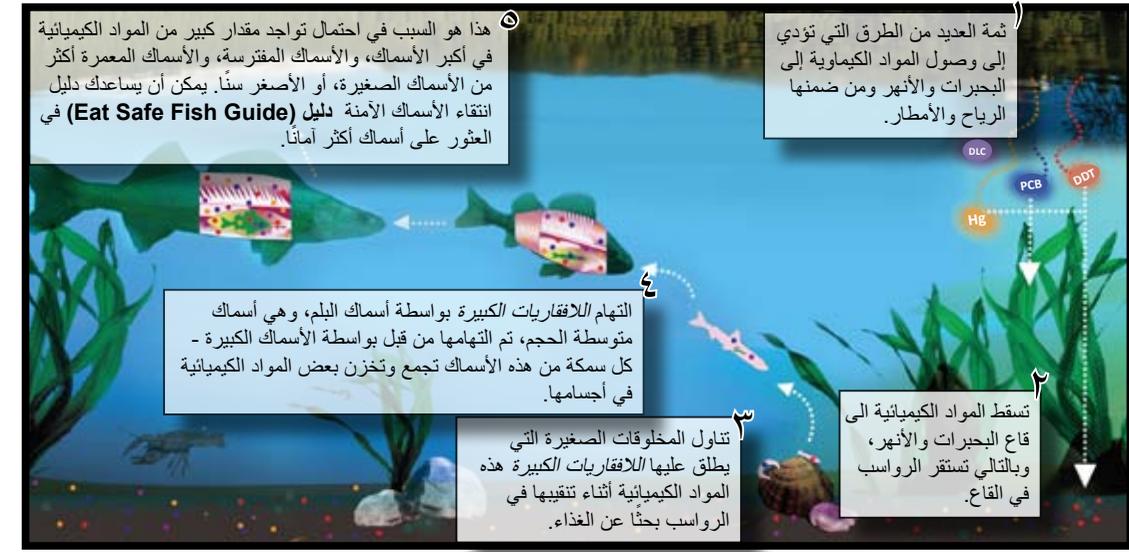
الآمنة

تعرف على طريقة انتقاء الأسماك الآمنة والمحلية والصحية عن طريق ولاية البحيرات الكبرى.



www.michigan.gov/eatsafefish

لماذا توجد بعض المواد الكيميائية في الأسماك؟



- ☑ مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCB) والديوكسين والزرنيق هي المواد الكيميائية الأكثر شيوعًا الموجودة في أسماك الفيليه بولاية ميشيجان.
- ☑ هذه المواد الكيميائية هي مواد ثابتة ومتركمة بيولوجيًا. وهذا يعني أن المواد الكيميائية ليست فقط المواد الموجودة في البيئة، ولكن الموجودة في الكائنات الحية أيضًا.
- ☑ ولذلك، أصبحت المواد الكيميائية جزءًا من السلسلة الغذائية للأسماك، كما هو موضح في الصورة أعلاه.
- ☑ تم إنشاء بعض المواد الكيميائية مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور والديوكسين في دهون الأسماك. وتم إنشاء الزرنيق في العضلات أو أسماك الفيليه.
- ☑ إذا كنت ترغب في تجنب الزرنيق واختيار كل الأسماك وتنظيفها وطهيها بالطريقة الصحيحة، فيمكنك المحافظة على عدم وجود المواد الكيميائية في جسمك أيضًا.
- ☑ لا يمكنك مشاهدة هذه المواد الكيميائية أو تذوقها. ولا يتم تغيير هذه المواد الكيميائية عن طريق تنظيف المياه أو تعكيرها. وتكمن الطريقة الوحيدة في معرفة ما إذا كانت المواد الكيميائية موجودة في الأسماك أو لا عن طريق اختبارها في المختبر.
- ☑ يمكن أن يساعدك دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) في العثور على أنواع الأسماك التي تم اختبارها بحثًا عن المواد الكيميائية في مختبر قسم الصحة العامة في ميشيجان (MDCH Lab). كما يمكن أن يساعدك الدليل (Guide) أنت وعائلتك في اختيار الأسماك الأكثر أمانًا لتناولها.



للحصول على دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) في منطقتك أو لمعرفة المزيد حول اصطيد أو شراء الأسماك الآمنة، اتصل بقسم الصحة العامة في ميشيجان (MDCH) على الرقم 1-800-648-6942 أو تفضل بزيارة موقع الويب التالي www.michigan.gov/eatsafefish.

ما هي الأسماك "الآمنة"؟

الأسماك الآمنة هي الأسماك التي تحتوي على مقدار ضئيل من المواد الكيميائية. إذا كنت تستخدم دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) عند اختيار الأسماك أثناء اصطيدها أو تناولها، فسيؤدي ذلك إلى حمايتك أنت وعائلتك من المواد الكيميائية التي قد تسبب يومًا ما في الإصابة بالمرض.

إذا كان ثمة مواد كيميائية في الأسماك، فلماذا يجب تناولها؟
تتسم الأسماك باحتوائها على العديد من الفوائد الصحية الكبيرة.

- ☑ الأسماك منخفضة الدهون تمثل مصدرًا رئيسيًا للبروتين.
- ☑ الأسماك غذاء العقل.
- ☑ بعض الأسماك تحتوي على أوميغا 3 ذات فوائد صحية كبيرة لصحة القلب.

بالإضافة إلى ذلك، يعتبر الصيد وسيلة ممتعة للعثور على الأسماك في الخارج والتمتع بالصيد في 11,000 بحيرة في ميشيجان والأنهار والحدول الموجودة بها.

في حالة تحديد اختيار وتنظيف وطهي والعثور على أسماك تحتوي على مواد كيميائية أقل، سنتمتع بالعديد من الفوائد الصحية تمتع بالحصول على أسماك ذات مخاطرة أقل.

اصطياد الأسماك أو شراؤها أو تناولها
لمزيد من المعلومات حول انتقاء الأسماك الآمنة، اتصل بقسم الصحة العامة في ميشيجان (MDCH) على الرقم 1-800-648-6942 أو تفضل بزيارة موقع الويب التالي www.michigan.gov/eatsafefish

عن طريق الدعم من
WAYNE STATE UNIVERSITY
M DCH

يمكنك عن طريق اختيار الأسماك المناسبة، ثم تنظيفها وطهيها بالطريقة الصحيحة، الحد من بعض المواد الكيميائية الموجودة في الأسماك بمقدار النصف تقريباً!

٣ خطوات لانتقاء أسماك أكثر أماناً



٣ طهي



لا تزال بعض الدهون المخفية موجودة بداخل أسماك الفيليه حتى بعد إزالة الدهون التي يمكن رؤيتها في الأسماك.

- ✓ قم بتنظيف ثقب جلد الأسماك أو إزالتها بالكامل حتى تتم إزالة الدهون من أسماك الفيليه عند الطهي.
- ✓ قم بطهي الأسماك على الشواية أو في مقلاة الدجاج في الفرن، لكي تتم إزالة الدهون المتبقية في الأسماك عن طريق التنقيط عبر القضبان.

في حالة طهي الأسماك كما هو موضح في الصورة أدناه، فيمكنك التخلص من كمية كبيرة من المواد الكيميائية التي قد توجد في أسماك الفيليه... باستثناء الزئبق بالطبع!

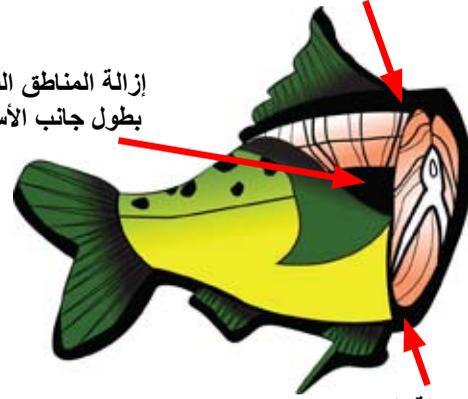


٢ تنظيف



إزالة الدهون بطول ظهر السمكة

إزالة المناطق الدهنية بطول جانب الأسماك



إزالة الدهون من البطن

تتجمع بعض المواد الكيميائية مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور والديوكسين في دهون الأسماك.

- ✓ عند تنظيف الأسماك، يلزم إزالة أية دهون يمكن العثور عليها. ويلزم أيضاً إزالة الأعضاء وطرحها بعيداً.

يمكن من خلال التنظيف الدقيق إزالة العديد من المواد الكيميائية من الأسماك.

لا يمكنك إزالة الزئبق من الأسماك عن طريق التنظيف والطهي. اختر دائماً الأسماك التي تتناولها بعناية!



اختيار



سيساعد هذا الاختبار الموجز في العثور على أفضل طريقة لاختيار الأسماك الصحية. قم بقراءة كل جملة، وضع علامة "T" للصواب أو "F" للخطأ.

أتناول الأسماك فقط التي يتم صيدها في ميشيغان عدة مرات كل عام. F T

عمرى ١٥ عاماً أو أكبر. F T

لا أخطط لإنجاب أطفال في السنوات المقبلة. F T

لا توجد لدي مشكلات صحية مثل السرطان أو السكر. F T

لا أتناول أسماك من بحيرة أو نهر يحمل علامات "عدم تناول الأسماك" وفقاً للإرشادات التوجيهية لقسم الصحة العامة في ميشيغان (MDCH). F T

إذا كانت إجابة واحدة أو أكثر من الإجابات تشير إلى خطأ:

ستصبح درجة خطر المواد الكيميائية أكبر في هذه الحالة. سيتم توجيهك من خلال دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) إلى انتقاء الأسماك الأكثر أماناً لتناولها بشكل منتظم.

يوفر دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) ما يلي:



- ✓ سرد أنواع الأسماك التي تحتوي على أسماك الفيليه التي تم اختبارها بحثاً عن المواد الكيميائية بواسطة قسم الصحة العامة في ميشيغان (MDCH).

✓ حماية الأشخاص الذين يتناولون الأسماك في ميشيغان في كثير من الأحيان.

- ✓ حماية الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أو صغار السن أو السيدات الحوامل أو السيدات اللاتي يخططن لإنجاب أطفال في المستقبل.

هل تحتاج إلى نسخة من الدليل (Guide) ؟ اتصل بقسم الصحة العامة في ميشيغان (MDCH) على الرقم 1-800-648-6942 أو تفضل بزيارة موقع الويب التالي www.michigan.gov/eatsafefish.

إذا كانت كل الإجابات تشير إلى صواب:

ستصبح درجة خطر المواد الكيميائية في الأسماك أقل في هذه الحالة. ستساعدك هذه النصائح على انتقاء الأسماك لتناول الطعام مرة واحدة دون قلق!

الإسماك الصغيرة أفضل.

وذلك لأنها تحتوي على مواد كيميائية أقل.

تجنب الأسماك المفترسة الكبيرة ومغذيات القاع.

قم دائماً بمراجعة دليل انتقاء الأسماك الآمنة دليل (Eat Safe Fish Guide) قبل تناول الأسماك.

يلزم إزالة الدهون.

يتم تخزين بعض المواد الكيميائية في دهون الأسماك.

تناول الأسماك التي تم طهيها على الشواية أو في المقلاة.

يمكن من خلال هذه الطريقة إزالة الدهون من الأسماك أثناء الطهي.