

تناول أسماكًا آمنة في ديترويت



دليلك وعائلتك لاختيار
أسماك محلية لنظامك
الغذائي الصحي



www.michigan.gov/eatsafefish

اختر
بذكاء
وكل بأمان
في
ديترويت

كم تبلغ كمية السمك في "الوجبة" الواحدة؟

يستخدم قسم الصحة العامة في ولاية ميشيغان عبارة *MI Serving* عند تفسير كمية الأسماك التي ينصح بتناولها.

✓ للبالغين: *MI Serving* واحدة تعادل 6-8 أوقية من الأسماك (تقريبًا بحجم يد شخص بالغ).



✓ للأطفال: *MI Serving* واحدة تعادل 2-4 أوقية من الأسماك (تقريبًا بحجم كف يد رجل).

يمكنك من خلال دليل انتقاء الأسماك الآمنة الاطلاع على عدد الوجبات التي ينصح بها بتناولها من الأسماك التي يتم اصطيادها في منطقة ديترويت.

التعليمات الثلاثة

للحصول على أسماك آمنة

1. **قم باختيار** الأسماك ذات معدل منخفض من المواد الكيميائية.
2. **قم بإزالة** الدهون والجلد والأعضاء. تتجمع بعض المواد الكيميائية مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور والديوكسين في الدهون والأعضاء. أما الزئبق فيوجد داخل اللحم ولا يمكن التخلص منه.
3. **قم بطهي** الأسماك على الشواية أو المشبك كي تسيل كافة الدهون عنها. لا تحتفظ بالزيوت المستخدمة في قلي الأسماك.

تخلص من الشحوم في جانب السمكة. تخلص من الشحوم في ظهر السمكة.



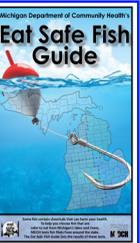
تخلص من الشحوم في بطن السمكة.

استخدم الرسم أعلاه لاختيار أسماك ذات معدل مواد كيميائية منخفض وأكثر أمانًا للأكل. الأسماك الواقعة لجهة السهم الأخضر تحتوي كميات منخفضة من المواد الكيميائية وهي أكثر أمانًا للأكل. أما الأسماك الواقعة لجهة السهم الأحمر فتحتوي كميات عالية من المواد الكيميائية ويجب تناول القليل منها فقط أو عدم تناولها على الإطلاق.

يرجى مراجعة دليل انتقاء الأسماك الآمنة للاطلاع على عدد المرات التي ينصح بها تناول معظم الأسماك في منطقة ديترويت. للحصول على الدليل المجاني أو لمعرفة المزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بالرقم

1-800-648-6942 أو زيارة الموقع

www.michigan.gov/eatsafefish



تناول الأسماك الآمنة.

تناول الغذاء الصحي.

لا تدخن.

إخضع لفحص طبي.

ما الذي بإمكانك فعله للحفاظ على صحتك؟ تناول الأسماك الآمنة! كما أن هنالك وسائل أخرى للحفاظ على الصحة. الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة أكثر قدرة على مقاومة الضرر الناتج عن المواد الكيميائية وعلى الحفاظ على صحتهم.



من هو أكثر عرضة للتضرر من المواد الكيميائية داخل الأسماك؟

الأفراد الأكثر عرضة هم:

- الأجنة والأطفال دون سن الـ15
- الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة
- كمشاكل القلب أو الغدة الدرقية أو جهاز المناعة
- الأفراد الذين يودون الإنجاب في خلال السنوات القليلة المقبلة

الأسماك وجبة صحية إلا أنه من الضروري على الأفراد المذكورين في الفئات أعلاه تناول الأسماك الآمنة.

المواد الكيميائية في سلسلة الغذاء



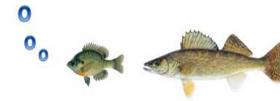
بإمكانك حماية نفسك من هذه المواد الكيميائية. اتبع التعليمات الثلاثة في ظهر النشرة.

لماذا بعض الأسماك غير آمنة للأكل؟

بعض بحيرتنا وأنهارنا ملوثة بالكيماويات، مثل مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور والديوكسين والزئبق. على مر السنين، تترسب هذه الكيماويات في قاع البحيرات والأنهار حيث تتغذى العديد من الأسماك.



كما تترسب هذه الكيماويات في سلسلة الغذاء. حين تتناول أي من هذه الأسماك، تنتقل الكيماويات إلى جسدك أيضاً. ومن الممكن أن تظل الكيماويات مترسبة في جسدك لسنوات عدة.



ماذا سيحدث لو تناولنا الكثير من الأسماك التي تحتوي على كيماويات؟

لن تشعر بالمرض في الحال عند تناول هذه الأسماك، لكن تناول الكثير من الأسماك التي تحوي المواد الكيميائية سيجعلك تعاني من بعض المشاكل الصحية لاحقاً مثل:

- مشاكل في النمو العقلي لدى الأطفال مما قد يؤدي إلى عوائق في التعليم والسلوكيات
- صعوبات في الحمل
- الإضرار بجهاز المناعة مما يسهل الإصابة بالمرض وسيطيل فترة العلاج
- الإصابة بالسرطان أو السكري



تعد معظم الأسماك صحية، إلا أن بعضها يحتوي مواداً كيميائية ضارة.

ستساعدك هذه النشرة في اتخاذ قرارات صحية عند تناول الأسماك في هذه المنطقة.

هل الأسماك وجبة صحية للأكل؟

نعم!



✓ الأسماك مصدر للبروتين قليل الدهون والفيتامينات والمعادن.

✓ الزيوت الموجودة في الأسماك صحية للرضع و الاطفال.

✓ كما أن اصطياد السمك يعد وجبة منخفضة الكلفة أو مجانية وفرصة لقضاء بعض الوقت خارج المنزل.

✓ تناول الغذاء الصحي الذي يحتوي على القليل من الدهون والسكريات. إحرص على تناول الفواكه والخضار.

✓ تحرك كل يوم! مارس رياضة المشي وتمارين تقوية عضلات البطن وصعود السلالم ونزولها أو حتى الرقص في أرجاء المنزل!

✓ إذا كنت تدخن، حاول الإقلاع عن التدخين أو على الأقل قم بتدخين عدد أقل من السجائر كل يوم. أطلب من أفراد الأسرة والزوار التدخين خارج المنزل.

✓ إخضع لفحص طبي سنوي. إذا كنت بحاجة للمساعدة في العثور على طبيب أو تأمين صحي، اتصل بدائرة الصحة المحليه أو بميشيغان وزارة الصحة والخدمات البشرية على الرقم 1-855-275-6424.