

شراء أسماك آمنة

إرشادات الزئبق لتخزين/شراء الأسماك
وأسماك المطاعم



www.michigan.gov/eatsafefish

موارد أخرى

أسماك دائمة وصديقة للكوكب

Shedd Aquarium Right Bite
<http://www.sheddaquarium.org/Conservation--Research/Right-Bite/>

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch
<http://bit.ly/McxPS> or 1-877-229-9990

الطهو وسلامة الغذاء

مأكولات بحرية طازجة ومجمدة
اختيارها وخدمتها بأمان (FDA)

<http://1.usa.gov/qYLLyL> or 1-888-723-3366

معلق على الأسماك: وصفات من منطقة البحيرات العظمى كتاب طهي
أولوية (MDHHS)
<http://1.usa.gov/pri1qp> or 1-800-648-6942

الأسماك المحلية، الدليل المحلي



إذا كنت تتناول أسماكاً تم صيدها في
ميتشيغان أو أي بحيرة من البحيرات
العظمى، فُرجى الاتصال بـ MDHHS
لطلب دليل Eat Safe Fish للإقليم
الذي تنتمي له الأسماك. يسرد الدليل
الإقليمي أسماك ميتشيغان التي تم إجراء
الاختبارات عليها بحثاً عن الزئبق والمواد
الكيميائية الضارة، مثل PCB والديوكسينات.



صيد الأسماك • شراء الأسماك • تناول الأسماك

لمزيد من المعلومات عن الأسماك الآمنة، اتصل بـ MDHHS على رقم الهاتف

1-800-648-6942 أو تفضل بزيارة موقعنا على الإنترنت

www.michigan.gov/eatsafefish

printed with support from the



Great Lakes
RESTORATION
Initiative

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services

Eat 8!

دليل لمساعدتك في اختيار أسماك تحوي نسبة منخفضة
من الزئبق عن تلك الموجودة في المطاعم ومحلات البقالة

عال في أحماض أوميغا 3 الدهنية
المفيدة للقلب
هل الأسماك التي ترغب في شرائها تم
اصطيادها من مياه ميتشيغان؟ إذا كان
الأمير كذلك، فُرجى مراجعة دليل Eat
Safe Fish للاسترشاد.



MI Serving
1
Point

بولوك	أنشوجة
سلمون (معلب، مجمد، وطازج)	سلمك السلور (تربية مزارع)
سردين	سلطعون
سقالوب	كراوفيش
جمبري	الأسماك المفلطة (الأسماك المفلطة، وحيد)
حبار	الأسماك المملحة
بلطي	سمك البوري
سلمون (مياه عذبة)	المحار
الأسماك البيضاء	سلمك الفرخ (محيط، مياه عذبة)

MI Serving
2
Points

ماهي ماهي	سمك القد
سمك السنير	طيلة المياه العذبة آكا (رأس الماعز)
تونة (معلب وخفيف)	جاك سميلت

MI Serving
4
Points

سمكة العقرب	يأس (بحري، ومخطط، وروك فيش)
تونة (البكورة، والمعلب الأبيض)	الأسماك الزرقاء
وأيك فيش (سلمون البحر)	هاليبوت
وأيك فيش (سلمون البحر)	سرطان البحر
	سابل فيش

MI Serving
8
Points

مارلين	جرورب
الأسماك البرتقالي	ماكاريل



لا تتناول تلك الأسماك:
القرش، وسمكة السيف، وتايليفيش، والماكاريل الملك

هل لديك استفسارات؟ اتصل بـ MDHHS على هاتف 1-800-648-6942.

هناك خيارات رائعة للذهاب... يمكنك تقليل حجم القائمة واصطحابها معك!

Eat 8! Eat Great!

لقد قام معهد FDA بإجراء اختبارات للكشف عن تراكم الزئبق في العديد من الأسماك المتوفرة في الولايات المتحدة.

قامت MDHHS بإنشاء **Eat 8!** من خلال استخدام نتائج اختبارات FDA للكشف عن الزئبق في الأسماك.

Eat 8! يساعدك في اختيار الأسماك منخفضة الزئبق والعالية في احتوائها على الأحماض الدهنية أوميغا3- الصحية للقلب.

Eat 8! آمن في الاستخدام لكل شخص، حتى النساء الحوامل والأطفال!

كيف تستخدم Eat 8!

1. انظر في ظهر هذه الورقة وابحث عن الأسماك التي ترغب في تناولها. كلما كانت النقاط منخفضة، انخفضت كمية الزئبق في الأسماك.

2. قم بتقدير عدد **'MI Servings'** التي ستتناولها. **MI Serving** واحدة للبالغين من الأسماك تعتبر شرائح بحجم أيديهم (8 أوقيات من الأسماك المطهوه). **MI Serving** لطفل عبارة عن حجم كف يد البالغ (4-2 أوقيات).

3. قم بإضافة عدد النقاط. على سبيل المثال، وجبة عشاء واحدة، لديك 16 أوقية سلمون (2 **MI Servings**) بنقطتين. الأسبوع القادم، لديك **MI Serving** واحدة (8 أوقيات) من الأسماك المفلطحة بأربعة نقاط. هناك 6 نقاط، للشهر.

4. احفظ نقاط **'MI Serving'** الخاصة بك على مدار الشهر. لا تتناول أكثر من 8 نقاط من إجمالي الأسماك كل شهر.

يمكنك التأكد من عدم تراكم الكثير من الزئبق في جسمك عند استخدامك **Eat 8!** لاختيار وجباتك.



هل لديك استفسارات؟
1-800-648-6942
www.michigan.gov/eatsafefish



الزئبق في الأسماك

يوجد الزئبق في عضلات الأسماك، التي تشكل الشرائح التي نتناولها. لا يمكنك التخلص من الزئبق من الأسماك مثلما يمكنك بالنسبة للمواد الكيماوية الأخرى.



يُعتبر اختيار الأسماك المراد تناولها والتي تنخفض فيها كمية الزئبق هو الطريق الوحيد لتجنب وصول الكثير من الزئبق لجسمك.

المشاكل الصحية

يمكن أن يتسبب الزئبق في حدوث مشاكل صحية للناس من مختلف الأعمار.

يمكن أن تتسبب الكمية الزائدة من الزئبق في حدوث مشاكل بالجهاز العصبي وتعرض نمو الأطفال للخطر.



يمكن أن تتسبب الكمية الزائدة من الزئبق في حدوث أضرار بوظائف القلب.

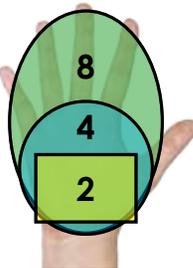
يمكن أن تتسبب الكمية الزائدة من الزئبق أيضًا في الحد من قدرة جسدك في مقاومة الأمراض.

ما طبيعة 'MI Serving'؟

يعتمد **MI Serving** على هويتك:

بالنسبة للكبار، يعتبر **MI Serving**:
8 أوقيات من الأسماك المطهوه = بحجم يد البالغ (بيضاوي كبير)

بالنسبة للطفل، يعتبر **MI Serving**:
2-4 أوقية من الأسماك المطهوه = بحجم كف يد البالغ (دائرة صغيرة/مستطيل)



قد تتناول أكثر من **MI Serving** في الوجبة الواحدة. هذا جيد، فقط استمر مثلما هو محدد!

تناول أسماك آمنة

لقد سمعت عن أن تناول الأسماك صحي لك ولأسرتك.

تعتبر الأسماك مصدرًا عظيمًا للبروتين منخفض الدهون.

تعتبر الأسماك غذاءً مناسبًا للمخ.

تحتوي بعض الأسماك على أوميغا 3 الصحي للقلب.



لكنك قد سمعت أيضًا عن أن بعض الأسماك تحتوي بداخلها على الزئبق. ويعتبر الزئبق ضارًا جدًا بصحتك -أيًا كان عمرك.



تريد أن تختار اختياريًا صحيًا لك ولأسرتك، لكن ما الاختيار الأمثل؟ هل يجب عليك تناول الأسماك أم لا؟ أي الأسماك تعتبر آمنة؟

لحسن الحظ، القيام بالاختيار الأمثل والصحي يعتبر الآن سهلًا جدًا مثل العد حتى ثمانية!