

# 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](http://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

عالم 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

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

MI Serving  
2  
Points

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

MI Serving  
4  
Points

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

MI Serving  
8  
Points

جروبر	مارلين
ماكارييل	الأسماك البرتقالي



لا تتناول تلك الأسماك:  
القرش، وسمكة السيف، وتايلفيش، والماكريل 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 الملفطة 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](http://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.



✓ يعتبر 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.

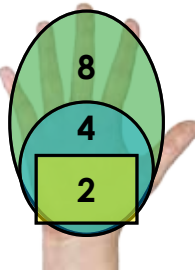
✓ يمكن أن تتسبب الكمية الزائدة من الزئبق أيضًا في الحد من قدرة جسدك في مقاومة الأمراض.

## 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!