

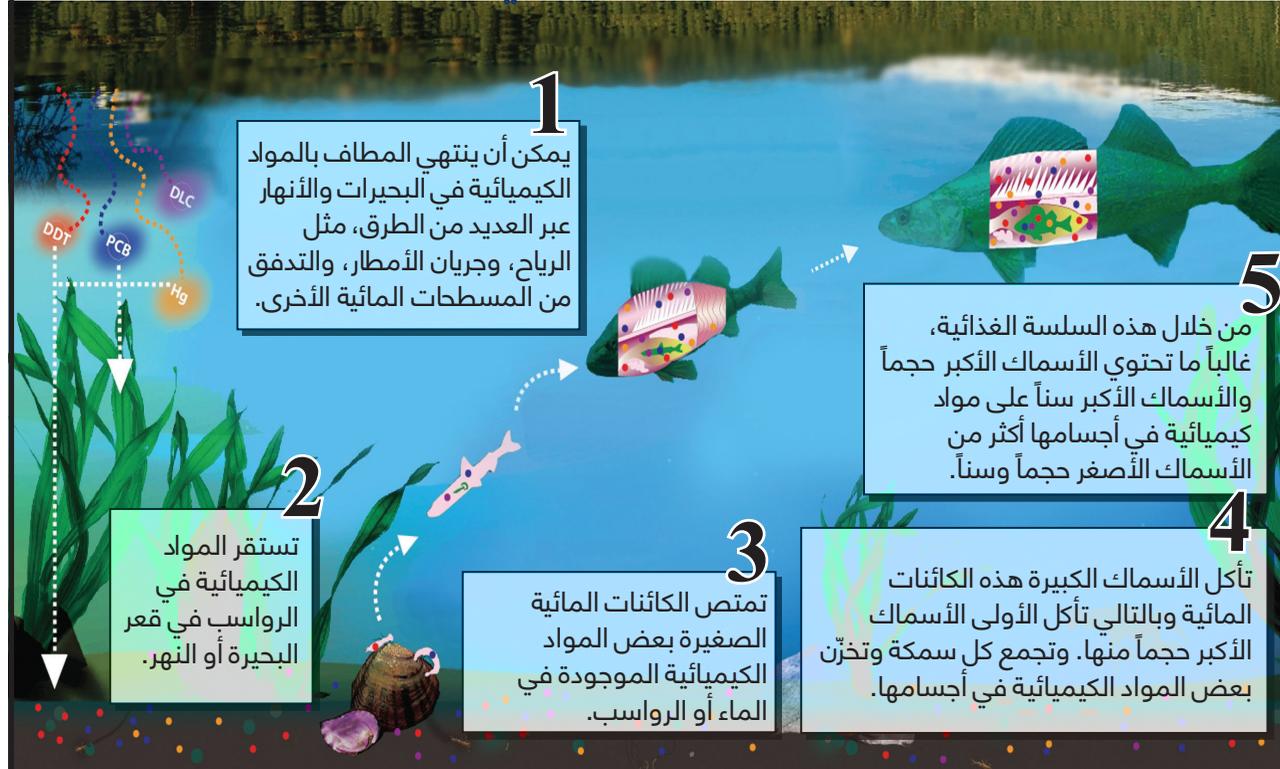
تناول الأسماك الآمنة في ميشيغان

تعرف على كيفية تناول
الأسماك الآمنة، والمحلية،
والصحية من ولايتنا
غرايت لايكس.



Michigan.gov/EatSafeFish

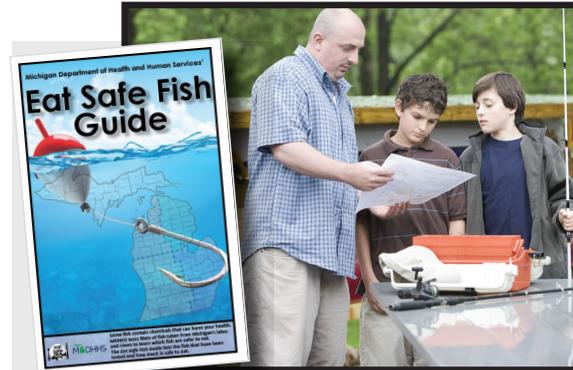
كيف تدخل المواد الكيميائية في الأسماك؟



❑ لا تبقى هذه المواد الكيميائية في البيئة فحسب، بل تتراكم أيضاً في الكائنات الحية.

❑ ولا يمكنك رؤيتها أو الاستطعام بها. ولا تغيّر كيف مدى صفاء المياه أو تلوثها. وتكمن الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كانت هذه المواد الكيميائية موجودة في الأسماك في اختبارها في المختبر.

تجري إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان الفحوص على شرائح الفيليه من الأسماك المأخوذة من بحيرات وأنهار ميشيغان لمعرفة الأسماك الأكثر أماناً للأكل. يعدد دليل تناول الأسماك الآمنة "Eat Safe Fish" الأسماك التي تم اختبارها والكمية الآمنة للأكل.



يوجد في ميشيغان أكثر من 11000 بحيرة داخلية، وأنهار ونبابع وفيها أطول خط ساحلي للمياه العذبة في البلاد.

تقدم لنا هذه المياه كلها مجموعة متنوعة من الأسماك التي من الممتع صيدها ومن الرائع تناولها.

للأسماك فوائد صحية كبيرة!

- تُعتبر الأسماك مصدراً ممتازاً للبروتين قليل الدسم، والفيتامينات والمعادن قليلة الدسم.
- يفيد تناول السمك دماغك.
- إنّ بعض الأسماك مليئة بالدهون الصحية للقلب والتي تسمى بالأحماض الدهنية أوميغا 3.

ومع ذلك، قد تحتوي بعض الأسماك التي يتم صيدها في ميشيغان على مواد كيميائية يمكن أن تبقى في جسدك وتضر بصحتك، مثل ثنائي الفينيل متعدد الكلورات (PCBs)، والديوكسينات، والزرنيق، وسلفونات الأوكتان المشبعة بالفلور (PFOS). يمكن للأسماك تخزين المواد الكيميائية في العديد من الأماكن المختلفة، بما في ذلك شريحة الفيليه، وهو الجزء الذي تأكله. عندما تتناول السمك، يمكن أن تتراكم المواد الكيميائية في جسدك أيضاً.

للحصول على الفوائد الصحية من تناول السمك مع مخاطر أقل، من المهم اختيار الأسماك التي تحتوي على نسبة أقل من المواد الكيميائية. تم وضع دليل تناول الأسماك الآمنة "Eat Safe Fish" لمساعدتك في العثور على أسماك تحتوي على مواد كيميائية أقل وتقليل المخاطر عليك.

اصطياد الأسماك • شراء الأسماك • تناول الأسماك للحصول على دليل تناول الأسماك الآمنة "Eat Safe Fish" المجاني، اتصل بإدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان على الرقم 800-648-6942 أو قم بزيارتنا عبر الإنترنت على Michigan.gov/EatSafeFish.



MDHHS
إدارة الصحة والخدمات الإنسانية في ميشيغان

عن طريق اختيار السمك المناسب ثم تنظيفه وطهيه بالطريقة الصحيحة، يمكنك التخفيف من كمية بعض المواد الكيميائية في الأسماك إلى النصف تقريباً!

تعرف على الخطوات الثلاث



يمكنك تقليل مخاطر الإضرار بصحتك بسبب المواد الكيميائية الموجودة في الأسماك من خلال اتباع الخطوات الثلاثة التالية: **اختر، نظف، اطه**. يمكن أن يؤدي اتباع الخطوات الثلاث إلى التخلص من نصف بعض المواد الكيميائية تقريباً من الأسماك.

إنّ بعض الأشخاص هم أكثر عرضة لخطر الإضرار بصحتهم من المواد الكيميائية الموجودة في بعض الأسماك. يعد اتباع الخطوات الثلاث وتناول الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من المواد الكيميائية أمراً مهماً بالأخص:

- للأشخاص الذين يخططون لإنجاب الأطفال في السنوات العديدة القادمة.
- للأشخاص الذين يُرضعون طبيعياً.
- للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 15 عاماً.
- للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية.
- للأشخاص الذين يتناولون السمك أكثر من مرتين في السنة.

1 اختر

اختر الأسماك التي تحتوي على مواد كيميائية أقل.

- اختر الأسماك الأصغر حجماً. فهي تميل إلى تخزين مواد كيميائية أقل في شرائح الفيليه. **
- ** لا ينطبق هذا الميل على سلفونات الأوكتان المشبعة بالفلور (PFOS)، لذا تأكد من مراجعة دليل تناول الأسماك الآمنة "Eat Safe Fish" لمعرفة ما إذا كانت سلفونات الأوكتان المشبعة بالفلور مصدر قلق في السمك الذي اصطدته.
- اختر تناول عدد أقل من الأسماك الكبيرة التي تأكل الأسماك الأصغر حجماً (مثل البراق) والأسماك التي تتغذى على القاع (مثل سمكة القرموط).
- اختر استخدام دليل تناول الأسماك الآمنة "Eat Safe Fish" للعثور على أسماك أكثر أماناً لتناولها من بحيرات وأنهار ميشيغان.

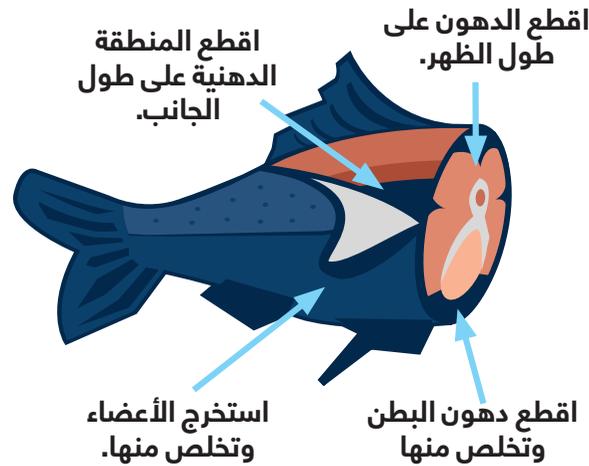
هل تحتاج إلى دليل؟ اتصل بإدارة الصحة والخدمات الإنسانية على الرقم 800-648-6942 أو قم بزيارة الموقع Michigan.gov/EatSafeFish.



2 نظّف

نظّف الجلد، والدهن وأعضاء السمك للمساعدة في التخلص من بعض المواد الكيميائية.

- تتخزن بعض المواد الكيميائية، مثل ثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCBs) والديوكسينات في الدهون أعضاء الأسماك. عن طريق إزالة الأنسجة الدهنية الداكنة والأعضاء، يمكنك إزالة بعض هذه المواد الكيميائية من الأسماك.



الزئبق وسلفونات الأوكتان المشبعة بالفلور (PFOS): لا يمكن إزالة الزئبق وسلفونات الأوكتان المشبعة بالفلور (PFOS) عن طريق إزالة الدهون. فهي تتخزن في شريحة الفيليه.

3 اطه

اطه السمك بطريقة تتخلص من المزيد من الدهون.

حتى بعد إزالة جميع الأنسجة الدهنية الداكنة، تبقى بعض الدهون مخفية داخل شريحة الفيليه. للمساعدة في التخلص من المواد الكيميائية الموجودة في شريحة الفيليه، يمكنك:

- إحداث ثقوب في الجلد أو إزالته حتى تتساقط الدهون الموجودة في شريحة الفيليه أثناء طهيها.
- طهو السمك على الشواية أو اشوه في الفرن حتى تتساقط الدهون.

