

كانون الأول (ديسمبر)

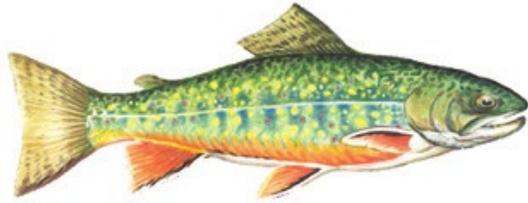
تشكل الأسماك جزءاً من حمية صحية. ويرجى استخدام هذا المستند لمساعدتكم على اختيار الأسماك التي تستطيعون تناولها وتواتر تناولها بناءً على مستويات الزئبق التي تحتوي عليها. وتمثل شريحة فيليه سمك بوزن 8 أونصات وجبة واحدة.

للنساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال ما دون السادسة من العمر:

تناولوا ما يصل إلى أربع وجبات في الشهر:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات منخفضة من الزئبق:

• لقاشة البناييع



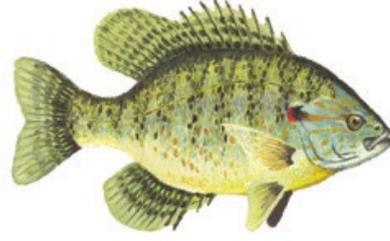
• رأس الثور البني



• السلمون المرقط البني



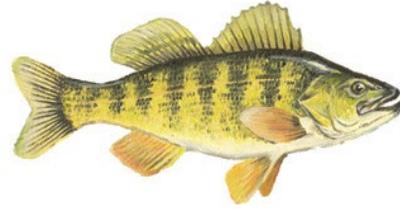
● شمس اليقطين



● سلمون قوس قزح



● جثم أصفر (أقل من عشرة إنشات)



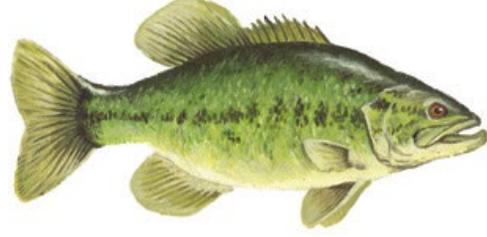
● جثم أبيض



أو وجبة واحدة في الشهر:

تحتوي هذه الأسماك على مستوى متوسط من الزئبق:

- القاروص كبير الفم



- الكراكي الرمحي



- القاروص صغير الفم (أقل من 16 إنشاً)



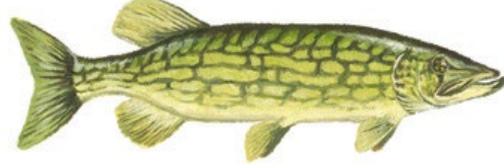
- جثم أصفر



لا تقوموا بتناول:

تحتوي هذه الأسماك على مستويات عالية من الزئبق. لا ينبغي على النساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال ما دون السادسة من العمر تناول الأسماك التالية:

- سمك البياك الصغير



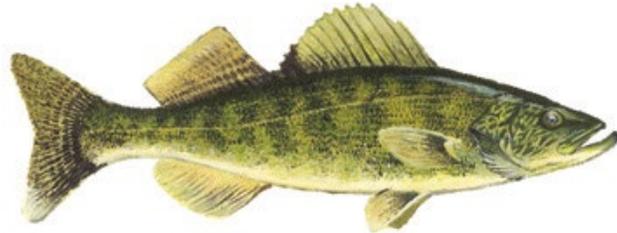
- سلمون المياه العذبة



- القاروص صغير الفم (أطول من 16 إنشاً)



- الوالاي

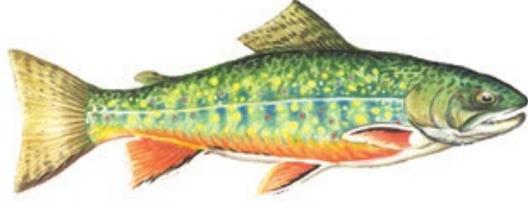


الراشدون من غير النساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال في سن السادسة أو أكثر:

تناولوا ما يصل إلى ثماني وجبات في الشهر:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات منخفضة من الزئبق:

• لُقاشة الينابيع



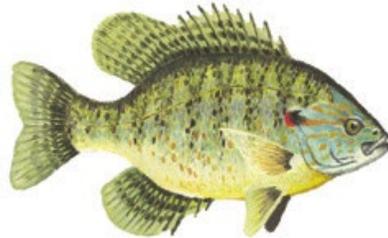
• رأس الثور البني



• السلمون المرقط البني



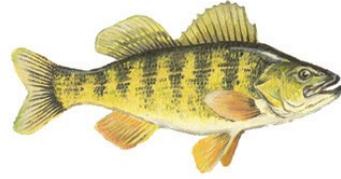
• شمس اليقطين



- سلمون قوس قزح



- جثم أصفر (أقل من عشرة إنبشات)



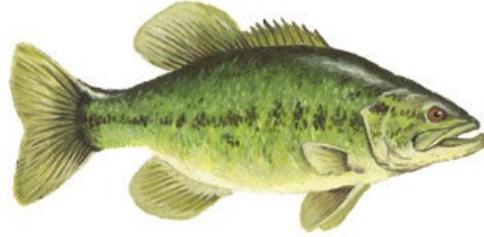
- جثم أبيض



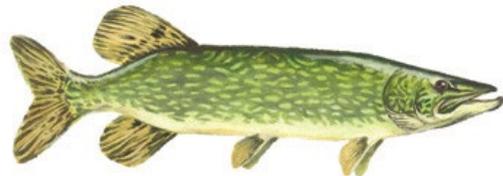
أو ما يصل إلى ست وجبات في الشهر:

تحتوي هذه الأسماك على مستوى متوسط من الزئبق:

- القاروص كبير الفم



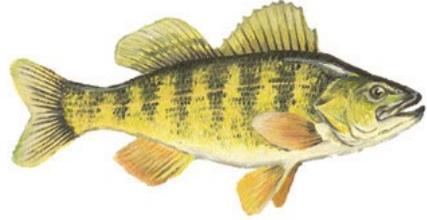
- الكراكي الرمحي



- القاروص صغير الفم (أقل من 16 إنشاً)



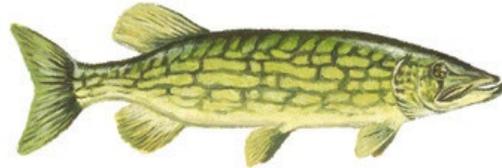
- جثم أصفر



أو ما يصل إلى أربع وجبات في الشهر:

تحتوي هذه الأسماك على مستويات عالية من الزئبق:

- سمك البايك الصغير



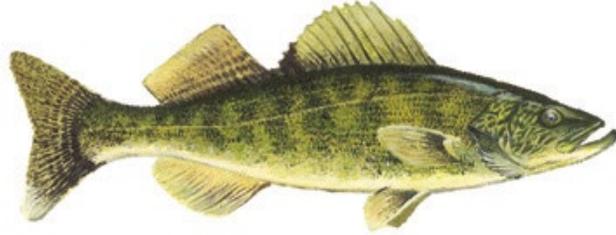
- سلمون المياه العذبة



- القاروص صغير الفم (أطول من 16 إنشاً)



- الوالاي



لا تتناولوا أي سمك آخر في حال بلغت الحد الأقصى للوجبات في الشهر. وتستطيعون تناول حصص إضافية من الأسماك التي تشترونها إذا لم تبلغوا الحد الأقصى. واستخدموا حاسبة وجبة السمك على موقعنا الإلكتروني لمساعدتكم في معرفة كمية الأسماك التي يجب تناولها. تستند هذه الإرشادات إلى شريحة فيليه سمك بوزن 8 أونصات تم اصطيادها في فيرمونت وإلى معلومات علمية حول التأثيرات الضارة للزئبق. ولا تنطبق على الأسماك المجففة أو الأسماك الكاملة أو أعضاء الأسماك. قد تتوفر إرشادات محددة للتناول الآمن في بعض المسطحات المائية في فيرمونت.

إرشادات تناول الأسماك التي تشترونها بشكل آمن

ديسمبر/كانون الأول 2024

توفّر الأسماك عناصر غذائية أساسية مثل دهون الأوميغا والحديد واليود والكولين، وهذه العناصر الغذائية مهمة لصحة القلب ودعم الصحة أثناء الحمل أو الرضاعة أو الطفولة المبكرة. ويجب أن يحاول الجميع تناول حصتين إلى ثلاث حصص من الأسماك أسبوعياً.

لا ينبغي على النساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال الصغار تناول الأسماك الواردة على قائمة "الخيارات التي يجب تجنبها"، إذ تحتوي هذه الأسماك على نسبة عالية من الزئبق، مما قد يضرّ بالجهاز العصبي النامي.

ويرجى استخدام هذا المستند لمساعدتكم على اختيار الأسماك التي تستطيعون تناولها وتواتر تناولها بناءً على مستويات الزئبق التي تحتوي عليها.

للنساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال ما دون السادسة من العمر:

أفضل الخيارات: يمكن تناول حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعياً بدون تناول أي أسماك أخرى في الأسبوع عينه:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات منخفضة من الزئبق:

- الأنشوجة
- الماكربل الأطلسي
- باس البحر الأسود
- سمك السلور
- المحار الملزمي
- سمك القد
- السلطعون
- سمك المقلطح
- سمك الحدوق
- سمك النازلي
- الرنجة
- جراد البحر
- المحار
- سمك البايكر
- سمك بولوك
- سمك السلمون
- السردين
- الإسكالوب
- سمك الشاد
- القريدس
- سمك موسى
- الحبار

- سمك البلطي
- سمك التونة: الخفيفة والسكبيجاك (معلبة أو طازجة أو مجمدة)
- سمك أبيض

خيارات جيدة: يمكن تناول حصة أسبوعياً بدون تناول أي أسماك أخرى في الأسبوع عينه:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات متوسطة من الزئبق:

- سمك الشبوط
- سمك القاروص التشيلي
- سمك الهامور
- سمك الهلبوت
- سمك الماهي ماهي/سمك الدلفين
- سمك الراهب
- سمك الصخور
- سمك الهامور
- سمك الماكريل الإسباني
- سمك البلاط (المحيط الأطلسي)
- سمك التونة: سمك الباكور/الزعنفة البيضاء والصفراء (معلبة أو طازجة أو مجمدة)
- سمك الكرواكر الأبيض (المحيط الهادئ)

خيارات ينبغي تجنبها: لا تتناولوا هذه الأسماك:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات مرتفعة من الزئبق. لا ينبغي على النساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال ما دون السادسة من العمر تناول هذه الأسماك:

- سمك الماكريل الملكي
- سمك المارلن
- سمك الخشن البرتقالي
- سمك القرش
- سمك أبو سيف
- سمك البلاط (خليج المكسيك)
- سمك التونة: سمكة كبيرة العين (طازجة أو مجمدة)

الأشخاص غير النساء المرضعات أو الحوامل أو اللواتي يسعين إلى الحمل والأطفال في سنّ السادسة وما فوق:

أفضل الخيارات: تناول ما لا يقلّ عن حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعياً:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات منخفضة من الزئبق:

- الأنشوجة
- الماكريل الأطلسي
- باس البحر الأسود
- سمك السلور
- المحار الملزمي

- سمك القد
- السلطعون
- سمك المفلطح
- سمك الحدوق
- سمك النازلي
- الرنجة
- جراد البحر
- المحار
- سمك البايكر
- سمك بولوك
- سمك السلمون
- السردين
- الإسكالوب
- سمك الشاد
- القريدس
- سمك موسى
- الحبار
- سمك البلطي
- سمك التونة: الخفيفة والسكيبجاك (معلبة أو طازجة أو مجمدة)
- سمك أبيض

خيارات جيدة: تناول ما لا يقل عن حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعياً:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات متوسطة من الزئبق:

- سمك الشبوط
- سمك القاروص التشيلي
- سمك الهامور
- سمك الهلبوت
- سمك الماهي ماهي/سمك الدلفين
- سمك الراهب
- سمك الصخور
- سمك الهامور
- سمك الماكريل الإسباني
- سمك البلاط (المحيط الأطلسي)
- سمك التونة: سمك الباكور/الزعفة البيضاء والصفراء (معلبة أو طازجة أو مجمدة)
- سمك الكرواكر الأبيض (المحيط الهادئ)

خيارات ينبغي تجنبها: يمكن تناول حصتين أسبوعياً:

تحتوي الأسماك التالية على مستويات مرتفعة من الزئبق:

- سمك الماكريل الملكي
- سمك المارلن
- سمك الخشن البرتقالي
- سمك القرش

- سمك أبو سيف
- سمك البلاط (خليج المكسيك)
- سمك التونة: سمكة كبيرة العين (طازجة أو مجمدة)

أحجام الحصص

يقارب حجم الحصة الواحدة حجم راحة اليد.

- من عمر سنة إلى ثلاث سنوات = أونصة واحدة
- من عمر أربع إلى سبع سنوات = أونصتين
- من عمر ثماني إلى عشر سنوات = ثلاث أونصات
- من عمر 11 سنة وما فوق = أربع أونصات
- (أونصة واحدة = 28 غرامًا)

وضعت هذه الإرشادات من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ووكالة حماية البيئة الأمريكية. يرجى زيارة الموقع التالي للاطلاع على المزيد من المعلومات بشأن تناول الأسماك: www.fda.gov/FishAdvice

في حال كنتم تتناولون الأسماك التي يصطادها أفراد أسرته وأصدقائكم، يرجى الاطلاع على الإرشادات الخاصة بالأسماك التي تصطادونها في فيرمونت.