

माछा एउटा स्वस्थकर आहार हो। पारा (मर्क्युरी) को स्तरको आधारमा कुन माछा खाने र कति पटक खाने भनेर छनौट गर्न यो लेख प्रयोग गर्नुहोस्। माछाको एक छाक ८-औंस फिलेट हो।

स्तनपान गराई रहेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच बनाइरहेका महिलाहरू र ६ वर्ष मुनिका बच्चाहरू:

प्रति महिना चार छाकसम्म खानुहोस्:

यी माछाहरूमा पाराको स्तर **कम** हुन्छ:

- ब्रुक ट्राउट



- ब्राउन बुलहेड



- ब्राउन ट्राउट



- पम्किनसीड



- रेन्बो ट्राउट



- येलो पर्च (१० इन्च भन्दा सानो)



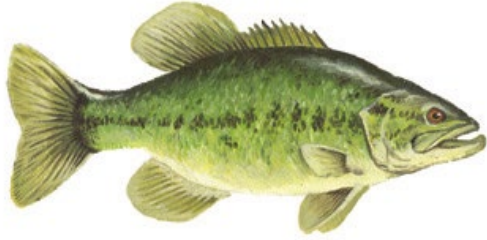
- वाइट पर्च



अथवा महिनामा एक छाक:

यी माछाहरूमा पाराको मध्यम स्तर हुन्छ:

- लार्जमाउथ बास



- उत्तरी पाइक



- स्मलमाउथ बास (१६ इन्च भन्दा सानो)



- येलो पर्च



नखानुहोस्:

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **अत्याधिक** हुन्छ। स्तनपान गराउँदै गरेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच बनाइरहेका महिलाहरू र ६ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले यी माछा खानु **हुँदैन**।

- चेन पिकेरेल



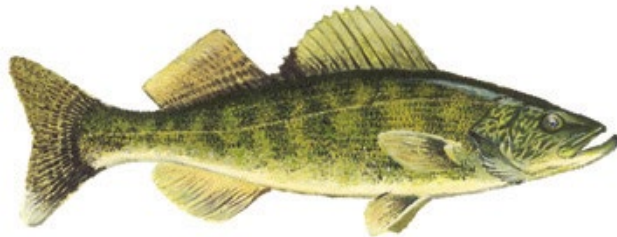
- लेक ट्राउट



- स्मलमाउथ बास (१६ इन्च र त्यसभन्दा ठूलो)



- वालआइ



स्तनपान गराउँदै नगरेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच नभएका वयस्कहरू र ६ वर्ष वा सोभन्दा माथिका बालबालिकाहरू:

प्रति महिना आठ छाकसम्म खाने:

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **कम** हुन्छ:

- ब्लुक ट्राउट



- ब्राउन बुलहेड



- ब्राउन ट्राउट



- पम्किनसीड



- रेन्बो ट्राउट



- येलो पर्च (१० इन्च भन्दा सानो)



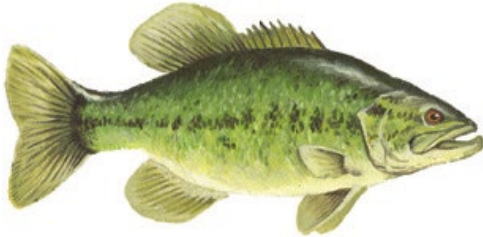
- वाइट पर्च



अथवा महिनामा छ छाक सम्म:

यी माछाहरूमा पाराको स्तर मध्यम हुन्छ:

- लार्जमाउथ बास



- उत्तरी पाइक



- स्मलमाउथ बास (१६ इन्च भन्दा सानो)



- येलो पर्च



वा महिनामा चार छाक सम्म:

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा अत्याधिक हुन्छ:

- चेन पिकेरेल



- लेक ट्राउट



- स्मलमाउथ बास (१६ इन्च र त्यसभन्दा ठूलो)



- वालआइ



यदि तपाईंले प्रति महिनाको छक पुर्याउनु भयो भने, त्यो महिना अरू कुनै माछा नखानु होला। यदि तपाईंको छक पूरा भएको छैन भने, तपाईंले किनेको माछाको अतिरिक्त छक लिन सक्नुहुन्छ। कति माछा खाने भनेर पत्ता लगाउनमा सहायताका लागि हाम्रो वेबसाइटमा रहेको माछाको छक क्याल्कुलेटर प्रयोग गर्नुहोस्।

यी दिशानिर्देशहरू भर्मोन्टमा मारिएका ८-औंस माछाको फिलेट र पारा (मर्क्युरी)को हानिकारक असरहरूको बारेमा उपलब्ध वैज्ञानिक जानकारीमा आधारित छन्। यी सुकाइएका माछा, सम्पूर्ण माछा वा माछाका अंगहरूमा लागू हुँदैनन्। भर्मोन्टका केही जल क्षेत्रहरूका लागि विशेष सुरक्षित खानपान दिशानिर्देशहरू उपलब्ध हुन सक्छन्।

माछामा ओमेगा फ्याट, आइरन, आयोडिन र कोलिन जस्ता प्रमुख पोषक तत्वहरू हुन्छन्। यी पोषक तत्वहरू मुटुको स्वास्थ्य र गर्भविस्था, स्तनपान वा प्रारम्भिक बाल्यकालमा स्वास्थ्यमा टेवा पुर्याउन सहायक हुन्छन्। **हरेकले हप्तामा २-३ पटक माछा खाने गर्नुपर्छ।**

स्तनपान गराउँदै गरेका, गर्भवती वा गर्भवती हुने सोचमा रहेका महिलाहरू र साना बालबालिकाहरूले "खान नहुने विकल्पहरू" सूचीमा रहेका माछाहरू खानु हुँदैन। यी माछाहरूमा पारा (मर्क्युरी) को मात्रा अत्याधिक हुन्छ, जुन विकासशील स्नायु तन्त्रको लागि हानिकारक हुन सक्छ।

तिनीहरूमा रहेको पाराको स्तरको आधारमा कुन माछा खाने र कति पटक खाने भनेर छनौट गर्नमा सहायताका लागि यो लेख प्रयोग गर्नुहोस्।

स्तनपान गराउँदै गरेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच बनाइरहेका महिलाहरू र ६ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू

उत्तम विकल्पहरू: हप्तामा २-३ छोक खानुहोस् र त्यो हप्ता अरू कुनै माछा नखानुहोस्।

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **कम** हुन्छ:

- इंकोभी
- एटलान्टिक म्यकेरेल
- ब्ल्याक सी बास
- क्याटफिश
- क्ल्याम
- कोड
- गंगटो
- प्लाउंडर
- ह्यडक
- हेक
- हेरिंग
- लबस्टर
- ओयिस्टर
- पिकेरेल
- पोलोक
- साल्मोन
- सार्डिन
- स्क्यलोप

- श्याड
- झिङ्गे माछा
- सोल
- स्किड
- टिलापिया
- टुना: लाइट अनि स्किपज्याक (क्यान गरिएको, ताजा अथवा जमाइएको)
- वाइटफिश

राम्रा विकल्पहरू: हप्तामा एक छाक माछा खानुहोस् र त्यो हप्ता अरू कुनै माछा नखानुहोस्।

यी माछाहरूमा पाराको **मध्यम** स्तर हुन्छ:

- कार्प
- चिलियन सी बास
- ग्रूपर
- ह्यालिबट
- माही-माही/डल्फिनफिश
- मोंकफिश
- रकफिश
- स्यापर
- स्थानिश म्यकरेल
- टाइलफिश (एटलान्टिक महासागर)
- टुना: अल्बाकोर/वाइट अनि येलोफिन (क्यान गरिएको, ताजा अथवा जमाइएको)
- वाइट क्रोकर (प्यासिफिक-प्रशान्त)

बच्चु पर्ने विकल्पहरू: नखानुहोस्

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **अत्याधिक** हुन्छ। स्तनपान गराउँदै गरेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच बनाइरहेका महिलाहरू र ६ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले यी माछाहरू खानु **हुँदैन**।

- किंग म्याकरेल
- मार्लिन
- अरेन्ज रफी
- शार्क
- स्वर्डफिस
- टाइलफिस (मेक्सिकोको खाडी)
- टुना: बिगआई (ताजा वा जमाइएको)

स्तनपान नगराई रहेका, गर्भवती वा बच्चा जन्माउने सोच नरहेका महिलाहरू, र ६ वर्ष वा सोभन्दा माथिका बालबालिकाहरू

उत्तम विकल्पहरू: हप्तामा कम्तिमा २-३ छाक खानुहोस्

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **कम** हुन्छ:

- एन्कोभी
- एटलान्टिक म्याकरेल
- ब्ल्याक सी बास
- क्याटफिश
- क्ल्याम
- कोड
- गंगटो
- पलाउन्डर
- ह्याडक
- हेक
- हेरिड
- लबस्टर
- ओइस्टर
- पिकरेल
- पोलक
- साल्मन
- सार्डिन
- स्क्यालप
- शेड
- झिंगे माछा
- सोल
- स्किड
- टिलापिया
- टुना: लाइट र स्किपज्याक (क्यान गरिएको, ताजा वा जमाइएको)
- वाइटफिश

राम्रा विकल्पहरू: हप्तामा कम्तिमा २-३ छोक खानुहोस्

यी माछाहरूमा पाराको स्तर **मध्यम** हुन्छ:

- कार्प
- चिलीयन सी बास
- ग्रूपर
- हलिबुट
- माही-माही/डल्फिनफिश
- मङ्गफिश
- रकफिश
- स्थापर
- स्पेनिश म्याकरेल
- टाइलफिस (एटलान्टिक महासागर)

- टुना: अल्बाकोर/वाइट र येलोफिन (क्यान गरिएको, ताजा वा जमाइएको)
- वाइट क्रोकर (प्रशान्त)

बच्चु पर्ने विकल्पहरू: हप्तामा २ छक खानुहोस्

यी माछाहरूमा पाराको मात्रा **अत्याधिक** हुन्छ।

- किंग म्याकरेल
- मार्लिन
- अरेन्ज रफी
- शार्क
- स्वर्डफिश
- टाइलफिस (मेक्सिकोको खाडी)
- टुना: बिगआइ (ताजा वा जमाइएको)

छाक (सर्भिड) को मात्रा

एक छाकको मात्रा तपाईंको हातको हत्केलाको बराबर हुन्छ।

- उमेर १ देखि ३ वर्ष = १ औंस
 - उमेर ४ देखि ७ वर्ष = २ औंस
 - उमेर ८ देखि १० वर्ष = ३ औंस
 - उमेर ११ देखि वयस्क = ४ औंस
- (१ औंस = २८ ग्राम)

यी दिशानिर्देशहरू अमेरिकी FDA र अमेरिकी EPA द्वारा विकसित गरिएका हुन्। माछा खाने बारे थप जानकारीको लागि www.fda.gov/FishAdvice मा जानुहोस्।

यदि तपाईं परिवार वा साथीहरूले मारेको माछा खानुहुन्छ भने, भर्मोन्टमा तपाईंले मारेको माछा दिशानिर्देशहरू हेर्नुहोस्।