هل أنت وعائلتك تأكلون الأسماك التي يتم صيدها في غرب نيويورك؟

اجعل خياراتك ذكية عند تناول الأسماك التي ي يتم صيدها محليا.

BUFFALO NIAGARA WATERKEEPER®

تم إنشاء هذا الكتيب من قبل بافالو نياجرا ريفيركيبر بتمويل من وكالة حماية البيئة الأمريكية. للأسئلة أو مزيد من المعلومات، اتصل على 7483 -852(716) ، أو زيارة www.bnwaterkeeper.org

كتبه كاتي براون وسارة كننغها
تصميم الجرافيك من قبل جول بريندن

صور السمك من قبل إلين إدمونسون و هيو كريسب

اتبع هذه النصائح لجعل وجبات السمك أكثر صحة وأقل تلوثا.

1 راجع استشارى صحى

لغرض مساعدة الناس على اتخاذ خيارات صحية حول الأسماك التي يتناولونها، تصدر وزارة الصحة في ولاية نيويورك تقارير صحية. للحصول على المشورة حول كمية الأسماك التي يتم أكلها من الممرات المائية (الأنهار) المحلية، اذهب الى الانترنت NYHEALTH.GOV/FISH أو اتصل بوزارة الصحة مجانا على 1158-458(800).

2 لاختيار

قم بأكل أصغرالأسماك سنا, حيث ان أكبر الأسماك تكون قديمة و قد عاشت في الماء لفترة أطول وتميل إلى تراكم المواد الكيميائية في أجسادهم اكثر من الأسماك الأصغر سنا. وغالبا ما تكون الأنواع التالية من الأسماك أقل تلويثا وخيارا صحيا:

الكراب الاسود | سمك الخيشوم | سمك بذور اليقطين | روك باس | السمك التهرى الأصفر

3 التنظيف

العديد من المواد الكيميائية الضارة تكون في الأجزاء الدهنية من الأسماك، مثل الرأس والأمعاء ، والجلد. لإزالة ما يصل إلى نصف بعض المواد الكيميائية من وجبة السمك، يجب وإزالة جميع الأجزاء الدهنية قبل الطهي. لا تأكل أجزاء الدهنية. قم برميها بعيدا.

4 ى مطلا / خبطلا

قم بطهي وتناول فقط فيليه / اللحم الخالي من الجلد. افيليه فيه أقل المواد الكيميائية. طهي السمك على المسند أو بطرق تسمح للدهون بالتنقيط تحت السمك، مثل الفرن، الشوي، والتبخير. لا تأكل أو تستخدم سوائل الطبخ والدهون لصنع الحساء أو الصلصات. أنها تحتوي على العديد من المواد الكيميائية.

5 كتاب جول ططخ

يعتبر تناول الأسماك من بحيرة إيري أو الممرات المائية الأخرى التي لايوجد فيها مستشارون من وزارة الصحة ولاية نيويورك . بالنسبة للبالغين، تناول ما لا يزيد عن نصف رطل من الأسماك التي يتم صيدها محليا كل أسبوع. يجب على الأطفال تناول وجبات السمك اصغرمن البالغين. نصف رطل من السمك غير المطبوخ، فيليه السمك هو تقريبا بحجم وسمك ورقتين من ورق اللعب ، أو بحجم يد الكبار.

تعرف على المزيد : تحدث إلى طبيبك إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف صحية

الجميع في خطر من تناول الأسماك الملوثة. بعض الناس أكثر عرضة للخطر من الآخرين.

الرضع والأطفال دون سن 15 عام

أن أدمغة و اجسام الأطفال دون الخامسة عشرة حساسة جدا للتلوث لأنها لا تزال تنمو. إذا كان الأطفال يأكلون الكثير من الأسماك الملوثة، فأن المواد الكيميائية الضارة يمكن أن تتراكم في أجسادهم وتؤثر على كيفية نموو عمل أدمغتهم . قد يكون صبح لديهم مشاكل الذاكرة، الانتباه، المهارات الحركية، و التطور اللغوي. وقد تؤثر هذه المواد الكيميائية أيضا على قدرة الطفل على مقاومة العدوى والمرض.

النساء الحوامل

ن الوقت الذي يقضيه الطفل في احشاء الأم, وقت مهم جدا لصحته. إذا كانت المرأة تأكل الكثير من الأسماك الملوثة قبل أو أثناء الحمل، قد تمر المواد الكيميائية الضارةالمتراكمة في جسدها الى طفلها. الأطفال حساسون جدا خلال هذا الوقت وهذه المواد الكيميائية قد تؤثر على كيفية نمو وعمل أدمغتهم وجسدهم في المستقبل. وقد تؤثر المواد الكيميائية الضارة أيضا على حمل المرأة عن طريق التسبب في أن يولد الطفل في وقت مبكر جدا ويكون وزنه أقل عند الولادة.

أطفال الرضاعة الطبيعية و امهاتهم

ذا كانت المرأة تأكل الكثير من الأسماك الملوثة قبل أو أثناء الرضاعة الطبيعية، فإن المواد الكيميائية الضارة المتراكمة في جسدها قد تنتقل لطفلها عن طريق حليب الثدي. حتى لو كنت قد أكلت الأسماك الملوثة في الماضي، لا توقفين الرضاعة الطبيعية. الرضاعة الطبيعية مهمة جدا وصحية للأطفال الرضع!
الحليب الاطفال المباع في المتاجر لا توجد فيه نفس الفوائد الصحية لنمو الطفل كما موجود في حليب الثدي.

النساء الذين قد يصبحون حاملا في المستقبل

إذا كانت المرأة تأكل الكثير من الأسماك الملوثة قبل أن تصبح حاملا، والمواد الكيميائية الضارة من هذه الوجبات الماضية قد تتراكم في جسدها وتبقى لسنوات عديدة. ويمكن ان تنتقل هذه المواد الكيميائية إلى طفلها إذا أصبحت حاملا في المستقبل.

يجب أن لا تتوقف عن تناول جميع الأسماك!

وينبغي أن تكون النساء والأطفال حذرين عند تناول الأسماك التي يتم صيدها من بعض الأنهار و البحيرات في غرب نيويورك بسبب التلوث الكيميائي.

يمكن أن تكون الأسماك وجبة صحية جدا بالنسبة لك ولعائلتك.

ومع ذلك، قد تكون بعض الأسماك الضارة للأكل. أما الأسماك التي يتم صيدها من بعض الأنهار والبحيرات في غرب نيويورك فهي ملوثة بمواد كيميائية ضارة.

عندما نأكل الأسماك الملوثة، فإن المواد الكيميائية المتراكمة في أجسادهم قد تنتقل الى اجسادنا ا وتتراكم مع مرور الوقت. قد يكون تناول الكثير من الأسماك الملوثة سيئا لصحتنا.