

Malusog na Pagkain: Pumili ng Isda na Mababa sa Asoge Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

Kasama ang Isda sa malusog na pagkain

Ang isda ay bahagi ng isang malusog na pagkain. Ang isda ay nagbibigay ng sustansiya tulad ng protina habang mababa naman sa matigmak na taba. Ang isda ay nagbibigay rin ng malusog na tabang omega-3, na mabuti sa inyong puso at utak. Ang tabang omega-3 ay higit na mahalaga sa pagtubo ng utak at mata ng mga supling, mga sanggol, at mga bata. Ipinapayo ng *Kumain kayo nang maigi sa pamamagitan ng Canada's Food Guide* na ang mga taong dalawang taon at higit pa ay kumain kahit man ng dalawang hain ng isda sa bawat linggo.

Mga Payo ng British Columbia: Pumili ng Isdang Mababa sa Asoge

Ang Ministeryo ng Kalusugan ng BC at ang Sentro ng BC para sa Pagkontrol ng Sakit ay bumuo ng mga payo tungkol sa pagpigil at pagkain ng isda na tiyak para sa mga mamamayan ng British Columbia. Sa kaalamang kung anong uri ng isda ang mababa sa asoge, makakakuha kayo ng mga kapakinabangang pangkalusugan mula sa isda habang binabawasan ang dami ng asoge na kinakain ninyo at ng inyong pamilya.

Kainin	Isdang Mababa sa Asoge	Edad ng Tao	Bilang ng Hainan
	Kaining Walang Limitasyon	Salmon, ligaw o laki sa palaisdaan, sariwa, elado o delata	Mga batang 6 hanggang 24 na buwan
Hipon		Mga batang 2 hanggang 12 edad	Walang limitasyon
Sugpo		Mga Batang Babae at Babaeng edad ng pagdadalantao, kasama ang mga babaeng buntis at nagpapasuso	Walang limitasyon
Rainbow trout Atlantic na tambakol Sole o Dover Sole		Mge Lalake (edad 12 at higit pa) at Mga Babaeng tapos na ang edad pagbubuntis	Walang limitasyon
Kainin ng Katamtaman	Isdang Katamtaman sa Asoge	Edad ng Tao	Bilang ng Hainan
	Delatang Tuna, lahat ng uri	Mga batang 6 hanggang 24 na buwan	2 Hainan sa isang buwan
	Albacore na Tuna, sariwa o elado	Mga batang 2 hanggang 12 edad	3 Hainan sa isang buwan
	Bakalaw, Atlantic Bass o White Bass	Mga Batang Babae at Babaeng edad ng pagdadalantao, kasama ang mga babaeng buntis at nagpapasuso	2 hanggang 4 na Hainan sa isang linggo
	Halibut, Pacific Lake Trout Sablefish, Itim na Bakalaw o Alaskan na Itim na Bakalaw Sea Bass	Mge Lalake (edad 12 at higit pa) at Mga Babaeng tapos na ang edad pagbubuntis	4 hanggang 6 na Hainan sa isang linggo
Bawas-bawasan	Isdang Mataas sa Asoge	Edad ng Tao	Bilang ng Hainan
	Bigeye na Tuna, sariwa o elado (kadalasang tawag ay Ahi Tuna) Pating Marlin Swordfish	Mga batang 6 hanggang 24 na buwan	Huwag kainin
		Mga batang 2 hanggang 12 edad	1 Hainan sa isang buwan
		Mga Batang Babae at Babaeng edad ng pagdadalantao, kasama ang mga babaeng buntis at nagpapasuso	2 Hainan sa isang buwan
		Mge Lalake (edad 12 at higit pa) at Mga Babaeng tapos na ang edad pagbubuntis	4 na Hainan sa isang buwan

Isang Hain ay katumbas ng 75 g o 2.5oz o 125 mL o 1/2 tasa

Asoge sa Isda

Habang ang mga kapakinabangang pangkalusugan sa palagiang pagkain ng isda ay ipinapakita, mahalagang malaman na ang antas ng asoge ay nagkakaiba sa iba't-ibang uri ng isda na nasa BC.

Ang asoge ay metal na nakikita sa kapaligiran. Pumapasok sa katawan ng isda ang asoge na kung saan ay pumapasok din sa inyong katawan kung kumakain kayo ng isda. Ang isdang mataas sa asoge ay kadalasan ang malalaking isda na kumakain ng maliliit na isda.

Hindi matatanggal o mababawasan ang asoge sa pamamagitan ng paglinis, paghanda, o pagluto ng isda.

Ang asoge ay nakakapinsala sa pagtubo ng utak. Ang mga babaeng nagdadalantao at nagpapasuso, mga sanggol at mga bata ay tiyakang dapat tasahan sa pagkain ng ilang mga uri ng isda.

Isdang huli ng Pamilya at mga Kaibigan

Ang antas ng asoge sa isda ay hindi pangkaraniwang sinusubaybayan sa magkabilang dulo ng mga lawa at sapa ng BC, sa dahilang ang panganib ng pagkakaroon ng asoge rito ay karaniwang mababa. Ginagawa ang pagsusubaybayan kung ang panganib ay pinapalagay na mataas, halimbawa, kung saan ay may likas na nakalagak na asoge o kung saan may mga imbakang ginawa.

Tatlong pook lamang sa BC ang binigyan ng abiso sa pagkain dahil sa asoge. Ang mga abisong ito ay para sa lake trout at bull trout sa Jack of Clubs, Pinchi at Lawa ng Williston.

Maaari ba akong kumain ng isda na wala sa mga listahan?

Ang impormasyon tungkol sa mga antas ng asoge sa ibang mga uri ng isda ay hindi pa nakukuha. Kung nasisiyahan kayo sa pagkain ng isda na hindi kasali sa mga listahan, huwag lamang kumain ng maraming pare-parehong uri ng isda madalas. Sa halip ay kumain ng iba't-ibang uri ng isda.

Para sa Karagdagang Impormasyon

- Kumain kayo nang maigi sa pamamagitan ng *Canada's Food Guide* ng Health Canada sa: www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Para sa kaalaman ng sustansiya, tawagan ang Dial-A-Dietitian at makipag-usap sa isang rehistradong dietitian sa 604-732-9191 sa Kalawakang Vancouver o 1-800-667-3438 toll-free sa BC.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para sa mas maraming mga paksa ng BC HealthFile, bisitahin ang www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm o ang iyong lokal na yunit ng pangmadlang kalusugan.

I-klik ang www.healthlinkbc.ca o tawagan ang **8-1-1** para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon ukol sa kalusugan at mga serbisyo sa B.C.

Para sa tulong sa bingi at nahihirapang makarinig, tawagan ang **7-1-1** sa B.C.

Ang mga serbisyo para sa pagsasalin-wika ay magagamit sa mahigit na 130 mga wika sa iyong kahilingan.