British Columbia HealthLinkBC

Punjabi - Number 68m
Nutrition Series - December 2018

ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ
Mercury in Fish

ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ (selenium), ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ, ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਓਮੇਗਾ - 3 ਫੈਟ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਟ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (ਸੀਐਫਜੀ) ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੇ ਵਖ ਵੱਖ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਜ਼ਿਅਦਾ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਵਿਧ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤਾਜ਼ੀ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ, ਟਰਾਉਟ, ਚਾਰ, ਸਮੈਲਟ ਜਾਂ ਊਲਾਸ਼ੋਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ (ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸ੍ਰੋਤ)
- ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਸੋਲ, ਕੌਡ, ਪੌਲਕ, ਹੈਲੀਬਟ
- ਸਕਿਪਜੈਕ, ਯੈਲੋਫਿੰਨ, ਟੌਨਗੋਲ ਸਮੇਤ ਡੱਬੇਬੰਦ ਲਾਇਟ ਟੂਨਾ
- ਤਾਜ਼ੀ, ਡੱਬੇਬੰਦ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਬੀਸੀ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ *

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ?

ਪਾਰੇ ਦੇ, ਦਿਮਾਗ ਸਮੇਤ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰੇ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੱਛੀ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸੇਧਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪਾਰੇ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੂਨਾ** (ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ)
- ਸ਼ਾਰਕ
- ਮਾਰਲਿੰਨ
- ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼
- ਏਸਕੋਲਾਰ
- ਔਰੇਂਜ ਰਫੀ

ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣਾ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਏਗਾ ਜਾਂ ਘਟਾਏਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ ਟੂਨਾ, ਸ਼ਾਰਕ, ਮਾਰਲਿੰਨ, ਸਵੋਰਡਫਿਸ਼, ਏਸਕੋਲਾਰ ਅਤੇ ਔਰੇਂਜ ਰਫੀ:**

ਉਮਰ	ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਸੀਮਾ
6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	40 ਗ੍ਰਾਮ (1 ¼ ਆਊਂਸ) ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ
1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ) ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ
5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	125 ਗ੍ਰਾਮ (4 ਆਊਂਸ) ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਊਂਸ) ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ
12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਊਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ

*ਨੋਟ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੌਰਥ ਪੈਸੇਫਿਕ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ (ਤਾਜ਼ੀ, ਜਮਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ) ਨੂੰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ

ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਰੇ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦਾ ਸਤਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਲੇਬਲ ਤੇ "ਪ੍ਰੌਡਕਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ" ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖੋ।

**ਨੋਟ: ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਗਈ ਬੀਸੀ ਜਾਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਤੇ ਕੋਈ ਸਰਵਿੰਗ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ *:

ਉਮਰ	**ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਸੀਮਾ**
6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	40 ਗ੍ਰਾਮ (1 ¼ ਆਉਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਉਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	300 ਗ੍ਰਾਮ (10 ਆਉਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

*ਨੋਟ: 'ਪ੍ਰੌਡਕਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ' ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਡੱਬੇਬੰਦ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਵਿੰਗ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦਾਈ, ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਡੈਮਾਂ ਨੇ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੱਛੀਆਂ ਇਸ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਕੜੀ ਗਈ ਮੱਛੀ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨ੍ਹਿਮਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਿਆਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਪਾਰੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੰਡਾਰ ਹਨ।

2015 ਤੋਂ, ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 3 ਝੀਲਾਂ ਲਈ ਪਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜੈਕ ਆਫ ਕਲੱਬਜ਼, ਪਿੰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਲਿਸਟਨ ਲੇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਕ ਟਰਾਉਟ ਅਤੇ ਬੁਲ ਟਰਾਉਟ ਲਈ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ (ਸੀਐਫਜੀ) (Eating Well with Canada's Food Guide (CFG)) https://food-guide.canada.ca/en/
- Food Safety and Pregnancy www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਮਰਕਰੀ ਇੰਨ ਫਿਸ਼ (Health Canada - Mercury in Fish) www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html
- HealthLinkBC File #68f ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਮੱਛੀ www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/omega-3-fatty-acids-fish-during-pregnancy.html

ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ ਪਕੜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫੌਰੈਸਟਸ, ਲੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਨੈਚੂਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਔਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ (Ministry of Forests, Lands and Natural Resource Operations) ਤੇ ਜਾਓ www.env.gov.bc.ca/fw/fish/regulations ਜਾਂ 1 877 952-7277 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।