



جیوه در ماهی Mercury in Fish

چه نوع ماهی‌هایی جیوهی بالایی دارند؟

ماهی‌هایی که جیوهی بالایی دارند عبارتند از:

- تون (تازه یا منجمد)**
- کوسه
- مارلین
- نیزه ماهی
- اسکولار
- روگی نارنجی

پاک کردن، آماده کردن یا پختن باعث از بین رفتن جیوهی موجود در ماهی نمی‌شود.

میزان مصرف مجازی که سازمان بهداشت کانادا برای من و خانواده‌ام توصیه می‌کند چقدر است؟

ماهی تون**، کوسه، مارلین، نیزه‌ماهی، اسکولار و روگی نارنجی تازه یا منجمد:

سن	مقدار سروینگ
کودکان 6 تا 12 ماهه	40 گرم (1 و 1/4 اونس) در ماه
کودکان 1 تا 4 ساله	75 گرم (2 و 1/2 اونس) در ماه
کودکان 5 تا 11 ساله	125 گرم (4 اونس) در ماه
زنان سن باروری، از جمله زنان باردار و شیرده	150 گرم (5 اونس) در ماه
مردان 12 ساله و بزرگتر، و زنانی که سن باروریشان گذشته است	150 گرم (5 اونس) در هفته

* ماهی تون پاسیفیک شمالی کانادا (تازه، منجمد و کنسروی) توسط سازمان بازرسی غذایی کانادا از نظر

ماهی مواد مغذی فراوانی را تأمین می‌کند، از قبیل پروتئین، ویتامین د، بُد و آهن. بیشتر ماهی‌ها همچنین منابع خوبی برای چربیهای امگا-3 سالم هستند که برای مغز و قلب مفیدند. این چربیها برای رشد مغز و چشم اهمیت دارند و برای زنان باردار و شیرده، نوزادان و کودکان خردسال نیز مفید هستند.

«راهنمای تغذیه سالم با راهنمای غذایی کانادا» (Eating Well with Canada's Food Guide: CFG) مصرف دست کم ۲ سروینگ ماهی در هفته را توصیه می‌نماید.

اگر چه خوردن مرتب ماهی از مزایای بهداشتی برخوردار است، مهم است بدانید که جیوه در مقادیر متفاوت در گونه‌های مختلف ماهی موجود است. مصرف مقدار زیاد جیوه می‌تواند برای سلامتی شما زیانبار باشد.

به طور کلی، ماهی‌های پر طرفدار نسبتاً جیوهی کمی دارند، بنا بر این برای بیشتر کانادایی‌هایی که مصرفشان بالاست جای نگرانی نیست. به عنوان بخشی از رژیم غذایی متنوع و متعادل، ماهی‌های زیر را می‌توان چند بار در هفته مصرف نمود:

- کنسرو تازه‌ی سالمون، ساردین، هرینگ، تروت، چار، سملت یا اولچان یا ماکریل (منابعی عالی برای چربی امگا-۲)
- ماهی سول، کاد، پولاک، هالیبوت تازه یا منجمد
- کنسرو ماهی تون روشن، از جمله سکپیچک، یلوفین، تُنگُل
- ماهی تون آلباکور* بی‌سی یا کانادایی تازه، کنسروی یا منجمد

چرا باید مصرف ماهی‌های پر جیوه را محدود کنیم؟

جیوه می‌تواند اثرهای زیانباری بر دستگاه عصبی، از جمله مغز، داشته باشد. نوزادان و کودکان در اثر مقدار بالای جیوه در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند.

زنان باردار و شیرده، نوزادان و خردسالان از مصرف مقدار بالای جیوه در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند. سازمان بهداشت کانادا راهنمایی‌های ویژه‌ای را در مورد انتخاب و مصرف ماهی برای نوزادان، کودکان و زنان باردار و شیرده ارائه می‌کند.

آیا می‌توانم ماهی را مصرف کنم که اعضای خانواده یا دوستانم صید کرده‌اند؟

آری. خطر وجود جیوه در دریاچه‌ها و رودهای بریتیش کلمبیا به طور معمول پایین است. اگر خطر آلودگی بالا باشد، برای مثال در ناحیه‌های سدهای مخزنی یا رسوب طبیعی جیوه، آزمایش انجام می‌شود.

از سال 2015، تنها در مورد میزان جیوه در 3 دریاچه در بی‌سی هشدار داده شده است. این هشدارها در مورد دریاچه‌های تروت، بول تروت در جک اف کلابز، پینچی و ویلیامز لیک صادر شده است.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر از پیوندهای زیر دیدن کنید:

- تغذیه‌ی خوب با راهنمای غذایی کانادا (CFG) <https://food-guide.canada.ca/en/>
 - ایمنی غذایی و بارداری www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety
 - بهداشت کانادا – جیوه در ماهی www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html
 - HealthLinkBC File #68f جریب خوراکی و سلامتی شما
 - اسیدهای چرب امگا – 3 و ماهی در دوران بارداری <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/prenatal-nutrition-guidelines-health-professionals-fish-omega-3-fatty-acids-2009.html>
- برای آگاهی در باره‌ی مقررات و اخطارهای ماهیگیری در آبهای شیرین، از وبسایت وزارت جنگلداری، زمین و عملیات منابع طبیعی دیدن کنید:
- <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/recreation/fishing-hunting/fishing/fishing-regulations> یا با شماره رایگان 1 877 952-7277 تماس بگیرید.
- برای آگاهی بیشتر درباره‌ی تغذیه، با 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید.

مقدار جیوه مورد آزمایش قرار گرفته است و برای مصرف سالم محسوب می‌شود. جیوهی موجود در این نوع ماهی از سایر ماهی‌های تون آلباکور کمتر است. برای یافتن تون آلباکور کانادایی، روی برچسب به دنبال عبارت «Product of Canada» بگردید.

**توجه: مصرف ماهی تون آلباکور بی‌سی یا کانادایی به صورت تازه یا منجمد محدودیت سروینگ ندارد.

کنسر ماهی تون آلباکور از کشورهای غیر از کانادا*:

سن	مقدار سروینگ
کودکان 6 تا 12 ماهه	40 گرم (1 1/4 اونس) در هفته
کودکان 1 تا 4 ساله	75 گرم (2 1/2 اونس) در هفته
کودکان 5 تا 11 ساله	150 گرم (5 اونس) در هفته
زنان سن باروری، از جمله زنان باردار و شیرده	300 گرم (10 اونس) در هفته
مردان 12 ساله و بزرگتر، و زنانی که سن باروریشان گذشته است	بدون محدودیت

* توجه: اگر بر روی برچسب کنسر و ماهی تون آلباکور عبارت «Product of Canada» نوشته شده باشد، مقدار سروینگ آن محدودیتی ندارد.

چرا در ماهی جیوه وجود دارد؟

در طبیعت منابع طبیعی جیوه وجود دارد، اما فعالیتهای انسانی از قبیل معدنکاری، سوزاندن زباله‌ها و سدهای تولید برق مقدار جیوهی موجود در خاک و آب را افزایش داده‌اند. ماهی جیوه را جذب می‌کند، و هنگامی که ما ماهی می‌خوریم، جیوهی موجود در آن جذب بدنمان می‌شود.