



ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ Mercury in Fish

ਮੱਛੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸੇਲੇਨੀਅਮ (selenium), ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਆਇਓਡੀਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਕ 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 ਵਿੱਚ 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 ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

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

ਜਿਆਦਾ 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 ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੱਛੀ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਧਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਪਾਰੇ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੂਨਾ** (ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜਮਾਈ ਹੋਈ)
- ਸ਼ਾਰਕ

- ਮਾਰਲਿੰਨ
- ਸਵੇਰਡਫਿਸ਼
- ਏਸਕੋਲਾਰ
- ਔਰੋਂਜ 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, ਸਵੇਰਡਫਿਸ਼, ਏਸਕੋਲਾਰ ਅਤੇ ਔਰੋਂਜ ਰਫੀ:**

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

*ਨੋਟ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੌਰਥ ਪੈਸੇਫਿਕ ਅਲਬਾਕੋਰ ਟੂਨਾ (ਤਾਜ਼ੀ, ਜਮਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਡੱਬੋਬੰਦ) 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 “ਪ੍ਰੋਡਕਟ 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 ਆਊਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
1 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਊਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ	150 ਗ੍ਰਾਮ (5 ਆਊਂਸ) ਹਰ ਹਫਤੇ
ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ	300 ਗ੍ਰਾਮ (10 ਆਊਂਸ) 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: ‘ਪ੍ਰੋਡਕਟ 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 ਪਾਰੇ 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 ਨਿੰਮਾ 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, ਪਿੰਜੀ ਅਤੇ ਵਿਲਿਸਟਨ ਲੇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਕ ਟਰਾਊਟ ਅਤੇ ਬੁਲ ਟਰਾਊਟ 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 <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/prenatal-nutrition-guidelines-health-professionals-fish-omega-3-fatty-acids-2009.html>

ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ ਪਕੜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫੌਰੈਸਟਸ, ਲੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਨੈਚੂਰਲ ਰਿਸੋਰਸ ਐਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ (Ministry of Forests, Lands and Natural Resource Operations) ਤੇ ਜਾਓ <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/recreation/fishing-hunting/fishing/fishing-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।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।