

راهنمایی برای خوردن ماهی

جنوب اسکله سیل بیچ تا نقطه سان ماتیو

(اورنج کانتی)

زنان 18 تا 49 سال و کودکان 1 تا 17 سال



زنان (18 تا 49 سال)

کودکان (1 تا 17 سال)

4 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

2 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

1 مقدار کل مصرف در یک هفته

0 اینها را نخورید

ماهی خوب بخورید

خوردن ماهی‌هایی که مواد شیمیایی کمی دارند برای کودکان و بزرگسالان از نظر سلامتی مزایای فراوانی دارند.

از خوردن ماهی بد خودداری کنید

خوردن ماهی‌هایی که میزان مواد شیمیایی مانند جیوه یا یفتیل پلی‌کلر شده (PCB) در آنها بالاتر است ممکن است در کودکان و بزرگسالان مشکلات سلامت ایجاد کند.



ماهی صحیح را انتخاب کنید

مواد شیمیایی ممکن است برای جنین و کودکان ضرر بیشتری داشته باشد.



جک اسملت (سیمین پهلو) (Jacksmelt)



شوریده گیدر (Yellowfin Croaker)



تاپ اسملت (Topsmelt)



سرفپرچ (Surfperch)



ملکه‌ماهی (Queenfish)



قباد ژاپنی اقیانوس آرام (Pacific Chub Mackerel)

دارای حجم بالای امگا 3S



عنبرماهی (Opaleye)



کوربینای کالیفرنیا (California Corbina)



ساردین اقیانوس آرام (Pacific Sardine)



هامور کتانجک (هامور کالیکو) (Calico Bass)



عقرب‌ماهی کالیفرنیا (اسکالپین) (California Scorpionfish (Sculpin))



هالیبوت کالیفرنیا (California Halibut)



هامور ماسه‌ای نواری (Barred Sand Bass)



شوریده سفید (شاه ماهی یا نره‌کاد) (White Croaker (Kingfish))



گیتار ماهی پوزه پارویی (Shovelnose Guitarfish)



سارگو (Sargo)



صخره‌ماهی (Rockfish)

باراکودای اقیانوس آرام (Pacific Barracuda)



شوریده سیاه (Black Croaker)



فقط گوشت بخورید



فقط فیله بدون پوست بخورید



برای کودکان



برای بزرگسالان



اندازه هر وعده مصرفی

اندازه هر وعده مصرفی تقریباً برابر با اندازه و ضخامت دستتان است. به کودکان مقدار کمتری در هر وعده غذایی بدهید.

مقدار بعضی از مواد شیمیایی در قسمت پوست، چربی، و روده ماهی بیشتر است.

سازمان ارزیابی خطرهای سلامت محیطی کالیفرنیا

وبسایت www.oehha.ca.gov/fish ایمیل fish@oehha.ca.gov

تلفن 324-7572 (916)

Farsi

راهنمایی برای خوردن ماهی

جنوب اسکله سیل بیچ تا نقطه سان ماتیو

(اورنج کانتی)

زنان 50 سال و بالاتر
و مردان 18 سال و بالاتر



زنان

(50 سال و بالاتر)

مردان

18 سال و بالاتر

7 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

4 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

2 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

1 اینها را نخورید

ماهی خوب بخورید

خوردن ماهی‌هایی که مواد شیمیایی کمی دارند برای کودکان و بزرگسالان از نظر سلامتی مزایای فراوانی دارند.

از خوردن ماهی بد خودداری کنید

خوردن ماهی‌هایی که میزان مواد شیمیایی مانند جیوه یا پفیل پلی‌کلر شده (PCB) در آنها بالاتر است ممکن است در کودکان و بزرگسالان مشکلات سلامت ایجاد کند.



ماهی صحیح را انتخاب کنید

مواد شیمیایی ممکن است برای جنین و کودکان ضرر بیشتری داشته باشد.



جک اسملت (سیمین پهلو)
(Jacksnelt)



قباد ژاپنی اقیانوس آرام
(Pacific Chub Mackerel)
♥ دارای حجم بالای امگا 3S



ملکه‌ماهی
(Queenfish)



عنبرماهی
(Opaleye)



کوربینای کالیفرنیا
(California Corbina)



هالیبوت کالیفرنیا
(California Halibut)



هامور ماسه‌ای نواری
(Barred Sand Bass)



شوریده سفید (شاه ماهی یا نره‌کاد)
(White Croaker (Kingfish))



شوریده گیدر
(Yellowfin Croaker)



تاپ اسملت
(Topsmelt)



سرفپرچ
(Surfperch)



گیتار ماهی پوزه پارویی
(Shovelnose Guitarfish)



صخره‌ماهی (Rockfish)



سارگو
(Sargo)

ساردین اقیانوس آرام
(Pacific Sardine)
♥ دارای حجم بالای امگا 3S



باراکودای اقیانوس آرام (Pacific Barracuda)



هامور کتانجک (هامور کالیکو)
(Calico Bass)



عقرب‌ماهی کالیفرنیا (اسکالپین)
(California Scorpionfish (Sculpin))



شوریده سیاه
(Black Croaker)

فقط گوشت بخورید



فقط فیله بدون پوست بخورید



برای کودکان



برای بزرگسالان



اندازه هر وعده مصرفی

اندازه هر وعده مصرفی تقریباً برابر با اندازه و ضخامت دستتان است. به کودکان مقدار کمتری در هر وعده غذایی بدهید.

مقدار بعضی از مواد شیمیایی در قسمت پوست، چربی، و روده ماهی بیشتر است.

سازمان ارزیابی خطرهای سلامت محیطی کالیفرنیا

وبسایت www.oehha.ca.gov/fish

ایمیل fish@oehha.ca.gov

تلفن 324-7572 (916)

Farsi