

Payo Tungkol sa Pagkain ng Isda

Ano ang Dapat Malaman ng Mga Buntis na Kababaihan at Magulang

Ang mga isda at iba pang mga pagkain na mayaman sa protina ay may mga sustansiya na makakatulong sa paglaki at paghubog sa inyong anak.

Para sa mga kababaihan na nasa edad na maaaring magbuntis (humigit kumulang sa 16-49 taong gulang), lalo na ang mga buntis at nagpapasusong kababaihan, at para sa mga magulang at tagapag-alaga ng mga batang may murang edad.

- Kumain ng 2 hanggang 3 hain ng isda kada linggo mula sa “Mga Pinakamainam na Mapipili” na listahan, o 1 hain mula sa “Mabuting Mapipili” na listahan.
- Kumain ng iba’t ibang uri ng isda.
- Maghain ng 1 hanggang 2 hain ng isda kada linggo sa mga bata, simula sa edad na 2 taong gulang.
- Kung kayo ay kumain ng isda na nahuli ng kapamilya o kaibigan, tingnan kung may mga babala tungkol sa isda sa lugar kung saan nangisda. Kung walang babala o impormasyon, isa lang ang kainin na inihain at wala nang iba pang isda para sa linggong iyon.*

Gamitin ang talaan na ito!

Maaari ninyong gamitin ang talaan na ito upang matulungan kayo sa pagpili kung aling isda ang kakainin, at kung gaano kadalas kainin ang mga ito, batay sa antas ng kanilang taglay na mercury. Ang “Mga Pinakamainam na Mapipili” ay may pinakamababang antas ng mercury.

Ano ang isang hain?

Upang malaman, gamitin ang inyong palad bilang sukatan!



Para sa isang adulto
4 na onsa



Para sa mga bata, na may edad na 4 hanggang 7
2 onsa

Mga Pinakamainam na Mapipili

KUMAIN NG 2 HANGGANG 3 HAIN SA ISANG LINGGO

Anchovy	Hipon (Shrimp)	Skate
Atlantic croaker	Lobster, American at spiny	Smelt
Atlantic mackerel	Mullet	Sole
Black sea bass	Pacific chub mackerel	Talaba (Oyster)
Butterfish	Perch, tubig tabang o alat (freshwater and ocean)	Tilapia
Catfish	Pickerel	Trout, tubig tabang (freshwater)
Clam	Plaice	Tulya (Scallop)
Cod	Pollock	Tuna, de lata light (kasama ang skipjack) (Canned light tuna (includes skipjack))
Crab	Pusit (Squid)	Whitefish
Crawfish	Salmon	Whiting
Flounder	Sardinas (Sardine)	
Haddock	Shad	
Hake		
Herring		

Mabuting mapipili

KUMAIN NG 1 HAIN SA ISANG LINGGO

Bluefish	Rockfish	Tuna, albacore/white tuna, de lata at sariwa/frozen (canned and fresh/frozen)
Buffalofish	Sablefish	Tuna, yellowfin
Carp	Sheepshead	Weakfish/seatrout
Chilean sea bass/Patagonian toothfish	Snapper	White croaker/Pacific croaker
Grouper	Spanish mackerel	
Halibut	Striped bass (mula sa dagat) (ocean)	
Mahi mahi/dolphinfish	Tilefish (Atlantic Ocean)	
Monkfish		

Mga Dapat Iwasan

PINAKAMATATAAS NA ANTAS NA TAGLAY NA MERCURY

King mackerel	Shark	Tuna, bigeye
Marlin	Swordfish	
Orange roughy	Tilefish (Gulf of Mexico)	

*Ang ilang mga isda na nahuli ng kapamilya o kaibigan, tulad ng mas malalaking carp, catfish, buffalofish at perch, ay mas malaki ang posibilidad na may mga babala tungkol sa isda o sa pinaghulihan ng isda sanhi ng mercury o iba pang mga kontaminante. Ang mga babala mula sa Estado ay magsasabi sa inyo kung gaano kadalas kayo maaaring ligtas na kumain ng mga nasabing isdang iyon.

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice

