

نصائح حول تناول السمك

للنساء الحوامل، أو اللاتي قد يحملناو والمرضعات، والأطفال الصغار

يتميز تناول الأسماك أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية فوائد صحية

تحتوي الأسماك وغيرها من الأطعمة الغنية بالبروتينات على مواد غذائية تساعد في نمو وتطوير طفلك كما أن تناول الأسماك يمكن أن يحسّن صحة القلب ويقلل من خطر البدانة.

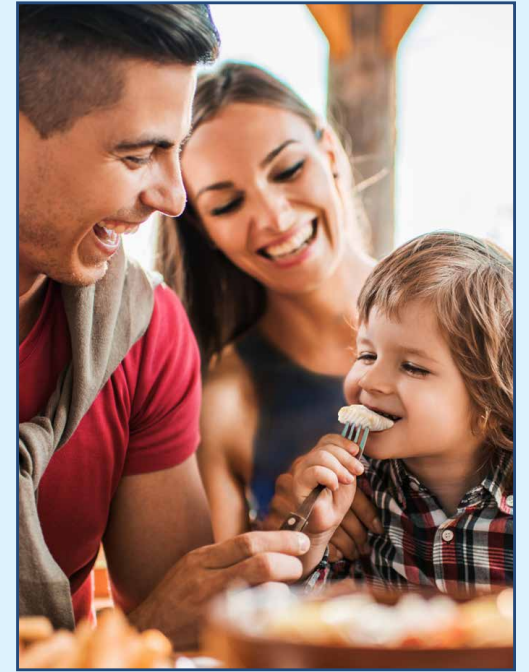
القيمة الغذائية للسمك

توصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين للأعوام ٢٠١٥ - ٢٠٢٠ بما يلي:

- تناول ٨ أوقية على الأقل من المأكولات البحرية أسبوعياً (و أقل من هذه الكمية للأطفال الصغار) ضمن نظام غذائي مكوّن من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.
- تناول النساء الحوامل أو المرضعات ٨ و ١٢ أوقية من المأكولات البحرية المتنوعة في الأسبوع، من خيارات السمك ذات النسبة القليلة من الزئبق.

تعتبر الأسماك جزءاً من نمط الأكل الغذائي الصحي وتوفّر ما يلي:

- البروتين
- دهون أوميغا ٣ الصحية (وتسمى DHA وEPA)
- كميات كبيرة من فيتامين ب٢١ وفيتامين د أكثر من باقي أنواع الغذاء
- الحديد وهو عنصر مفيد للرضع، والأطفال الصغار، والنساء الحوامل أو الذين ممكن حملهن او الذين مرتقب حملهن
- المعادن الأخرى، مثل السيلينيوم، والزنك، واليود.



اختر ي مجموعة متنوعة من الأسماك التي تحتوي على مستويات أقل من الزئبق. (انظر الرسم البياني على الجانب الآخر من الصفحة.)

في حين ينبغي تقليل نسبة الزئبق في النظام الغذائي للنساء الحوامل والمرضعات والأطفال الصغار، فإن أنواعاً عديدة من الأسماك مغذية وتحتوي على مستوى أقل من الزئبق.

تدعم هذه النشرة توصيات الإرشادات الغذائية للأمريكيين لعام ٢٠١٥-٢٠٢٠، المصممة للأشخاص من عمر عامين فما فوق، و تعكس العلوم الحالية للتغذية لتحسين الصحة العامة. وتركز الإرشادات الغذائية للأمريكيين على الأنماط الغذائية وآثار الطعام وخصائص المواد الغذائية على الصحة. للحصول على المشورة حول تغذية الأطفال دون عمر عامين، يمكنك استشارة [الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال](#).

† تشير تلك النصائح والمحاذير إلى الأسماك والمحار بوصفها «أسماك» النشرة المعدلة يوليو ٢٠١٢

يمكنك الاستعانة بهذا [الرسم البياني](#) لمعرفة كيفية اختيار أنواع الأسماك التي يجب تناولها والكميات المناسبة منها، بناءً على نسبة الزئبق التي يحتويها كل نوع منها.

ما مقدار الحصة؟ لتعرفي مقدار الحصة، استخدمتي كف يديك.

تقدم للأطفال أوقية واحدة في عمر عامين،
وتزيد مع العمر إلى ٤ أوقية بحلول سن ١١ عامًا.



بالنسبة للبالغين: ٣١١ غرام

يمكنكم تناول حصتين أو ثلاث من السمك أسبوعيًا من فئة "أفضل الخيارات"، أو حصة واحدة من فئة "الخيارات الجيدة".



إذا تناولتي الأسماك التي يصطادها أفراد العائلة أو الأصدقاء، راجعي [المحاذير الخاصة بالأسماك](#) وإن لم تتوفر تلك المحاذير عليك بتناول حصة واحدة من السمك، وعدم تناول أسماك أخرى خلال هذا الأسبوع.*

الخيارات الجيدة

تناول حصة واحدة منها في الأسبوع

أو

أفضل الخيارات

تناول من حصتين إلى ثلاث أسبوعيًا

سمك القنبر (Bluefish)	سمك البقلو (Buffalofish)	التونة، البكورة أو البيضاء المعبأة
سمك النعاب الأبيض / النعاب في المحيط الهادي	سمك الجروبر (Grouper)	والطازجة والمنتجة (Albacore tuna/white tuna, canned and fresh/frozen)
سمك النهاش (White croaker/Pacific croaker)	سمك تايلفيش (في المحيط الأطلسي)	التونة صفراء الزعانف (Yellowfin tuna)
سمك الهلبوت (Halibut)	سمك الراخوص / السالمون البحري	القاروس المخطط (في المحيطات)
قاروس البحر التشيلي / المسنن الباتاغوني	سمكة الراهب (Monkfish)	سمك الشبوط (المبروك) (Carp)
سمك الهلبوت (Halibut)	سمك الشبوط (المبروك) (Carp)	الماكريل الآسياتي
سمك الهلبوت (Halibut)	السمك الصخري أو سمك يعيش حول الصخور (Rockfish)	الماكريل الآسياتي
ماهي ماهي / سمكة الدولفين	سمك القد الأسود (Sablefish)	سمك أبو حلام (Sheepshead)
ماهي ماهي / سمكة الدولفين (Mahi mahi/dolphinfish)		

الخيارات التي يجب تجنبها

تحتوي على أعلى مستويات الزئبق

سمك المارلين (Marlin)	السمك الخشن البرتقالي (Orange roughy)	التونة السندرية (Bigeye tuna)
سمك الماكريل الملكي (King mackerel)	سمك القرش (Shark)	سمك أبو سيف (Swordfish)
		سمك التايلفيش (في خليج المكسيك) (Tilefish (Gulf of Mexico))

سمك الفرخ في المياه العذبة والمالحة (Perch, freshwater and ocean)	جراد البحر (Crawfish)	التونة المعلبة قليلة الدسم (بما في ذلك التونة الوثابة) (Light tuna, canned (includes skipjack))
سمك الفلاوندر (Flounder)	سمك القد (Cod)	الجمبري (قريدس) (Shrimp)
سمك القرموط أو السلور (Cattfish)	سمك الأنشوفة (Anchovy)	الحبار (Squid)
سمك الماكريل الأطلسي (Atlantic mackerel)	سمك البطلينوس (Clam)	السردين (Sardine)
سمك الماكريل الشوب في المحيط الهادي (Pacific chub mackerel)	سمك البلطي (Tilapia)	السكالوب (السكالوب محار: Scallops)
سمك النازلي (Hake)	سمك البلايس (Plaice)	سرطان البحر (Scallop)
سمك النعاب الأطلسي (Atlantic croaker)	سمك البولوك (Pollock)	السمك الأبيض (Whitefish)
سمك الورك (السفن) (Skate)	سمك البيكيلر (Pickerel)	السمك البوري (Mullet)
سمك عروس البحر (Butterfish)	سمك الحدوق (القديد) (Haddock)	الكابوريا (Crab)
سمك قاروس البحر الأسود (Black sea bass)	سمك الرنجة (Herring)	المحار (Oyster)
سمك قشر بياض (Whiting)	سمك الردانة (Smelt)	اللوبيستر الأمريكي والشوكي (Lobster, American and spiny)
سمك موسى (Sole)	سمك السالمون (Salmon)	
	سمك السالمون المرقط في المياه العذبة (Trout, freshwater)	
	سمك الشابل (الشاد) (Shad)	

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

EPA United States Environmental Protection Agency

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice

* بعض الأسماك التي يصطادها أفراد العائلة والأصدقاء، مثل سمك الشبوط الكبير والقرموط والبقلو وسمك الفرخ عليها بعض المحاذير بسبب احتوائها على الزئبق أو الملوثات الأخرى. وستطعمك تلك التحذيرات على عدد المرات التي يمكنك فيها تناول هذه الأنواع من السمك بأمان.

تدعم هذه النشرة توصيات الإرشادات الغذائية للأمريكيين لعام ٢٠١٥-٢٠٢٠، المصممة للأشخاص من عمر عامين فما فوق، وتعكس العلوم الحالية للتغذية لتحسين الصحة العامة. وترتكز الإرشادات الغذائية للأمريكيين على الأنماط الغذائية وآثار الطعام وخصائص المواد الغذائية على الصحة. للحصول على المشورة حول تغذية الأطفال دون عمر عامين، يمكنك استشارة [الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال](#).

† تشير تلك النصائح والمحاذير إلى الأسماك والمحار بوصفها «أسماك» النشرة المعدلة يوليو ٢٠١٥