

نصائح حول تناول السمك

للنساء الحوامل أو اللاتي قد يحملن أو المرضعات والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و11 سنة



يمد السمك الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسية التي تدعم نمو ذكاء الطفل.



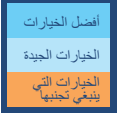
السمك هو جزء من **نمط الأكل الصحي** ويمد الجسم بعناصر غذائية أساسية أثناء فترة الحمل أو الرضاعة الطبيعية أو الطفولة المبكرة لدعم نمو ذكاء الطفل وتتمثل هذه العناصر الغذائية فيما يلي:

- دهون أوميغا 3 (وتسمى DHA وEPA) وأوميغا 6
- الحديد
- اليود (أثناء الحمل)
- الكولين

يدعم الكولين أيضًا نمو الحبل الشوكي للطفل. يمد السمك الجسم بالحديد والزنك اللذين يدعم نمو أجهزة الطفل المناعية. الأسماك هي مصدر للمغذيات الأخرى مثل البروتين وفيتامين B12 وفيتامين دي والسيلينيوم أيضًا.

اختر مجموعة متنوعة من الأسماك التي تحتوي على نسبة قليلة من الزئبق.

في حين أنه من المهم الحد من الزئبق في الوجبات الغذائية التي تتناولها الحوامل أو المرضعات رضاعة طبيعية والأطفال، فإن العديد من أنواع الأسماك مغذية وتحتوي على نسبة قليلة من الزئبق.



يمكن أن يساعدك هذا الرسم البياني في اختيار أنواع الأسماك التي ينبغي تناولها والكمية المناسبة منها، بناءً على مستويات الزئبق التي يحتويها كل نوع منها.

مرحلة الطفولة:		ما مقدار الحصة؟ استخدم كف يدك لتعرفي مقدار الحصة.	
تتمثل الحصة في المتوسط فيما يلي:		فترة الحمل والرضاعة الطبيعية:	
1 أوقية من سن 1 إلى 3 أعوام		تحتوي الحصة على 4 أوقية	
2 أوقية من سن 4 إلى 7 أعوام		يمكنك تناول من 2 إلى 3 حصص في الأسبوع	
3 أوقية من سن 8 إلى 10 أعوام		من قائمة "أفضل الخيارات"	
4 أوقية في سن 11 عام		(أو 1 حصة من قائمة "الخيارات الجيدة").	
يمكنك تناول 2 حصة في الأسبوع من قائمة "أفضل الخيارات".			
الخيارات الجيدة		أفضل الخيارات	
قاروس البحر التشيلي/ المسنن	جروبر راهب	أبو حلام تايلفيس (في المحيط الأطلسي)	قد قرموط أو السلور
ماهي ماهي/ سمكة الدولفين	شبوط (المبروك) صخري	باتاغوني بفلو	كابوريا لويستر الأمريكي والشوكي
ماكريل أسباني نعاب الأبيض/ النعاب في المحيط الهادئ	قاروس المخطط (في المحيطات) قد أسود قنبر	التونة، صفراء الزعانف، الراخوص/ السالمون البحري تونة، البكورة أو البيضاء، المعلبة والطازجة والمثلجة	سالمون المياه العذبة سردين سكالوب شابل (الشاد)
نهاش هلبوت			عروس البحر فرخ في المياه العذبة والمالحة
الخيارات التي ينبغي تجنبها تحتوي على أعلى مستويات الزئبق		تونة المعلبة قليلة الدسم (بما في ذلك التونة الوثابة) جراد البحر	
سمك التايلفيس (في خليج المكسيك) التونة السندرية	سمك القرش سمك أبو سيف	سمك الماكريل الملكي سمك المارلين السمك الخشن البرتقالي	موسى نازلي نعاب الأطلسي ورنك
		فلاوندر قشر بياض قاروس البحر الأسود	

ماذا عن السمك الذي تصطاده العائلة أو الأصدقاء؟ راجع **المحاذير الخاصة بالأسماك والمحار** لمعرفة عدد المرات المسموح لك خلالها بتناول هذه الأسماك بأمان. إذا لم تتوفر تلك المحاذير، تناول وجبة واحدة ولا تتناول أي نوع سمك آخر خلال هذا الأسبوع. من المرجح أن تكون هناك محاذير خاصة بالأسماك التي يصطادها أفراد العائلة والأصدقاء مثل سمك الشبوط الكبير وسمك السلور والسلمون المرقط وسمك الفرخ بسبب احتوائها على الزئبق أو الملوثات الأخرى.

نصائح حول تناول السمك

للنساء الحوامل أو اللاتي قد يحملن أو المرضعات والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و11 سنة

توصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين بتناول الأسماك كجزء من نمط الأكل الصحي.



توصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين بما يلي:

- 8 أوقية من المأكولات البحرية على الأقل (أقل من هذه الكمية للأطفال 5) أسبوعيًا ضمن نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.
- تتناول الحوامل أو المرضعات ما بين 8 و12 أوقية أسبوعيًا من مجموعة متنوعة من المأكولات البحرية من خيارات السمك التي تحتوي على نسبة قليلة من الزئبق.

كما يمد تناول السمك الجسم بفوائد صحية أخرى أيضًا.



يوصى بتناول الأسماك أثناء فترة الحمل نظرًا لما أبدته الأدلة العلمية المعتدلة أنها يمكن أن تساعد في النمو الإدراكي لرضيعك.

تشير الدلائل القوية إلى أن تناول الأسماك كجزء من نمط الأكل الصحي قد يكون له فوائد صحية للقلب. أنماط الأكل الصحي التي تحتوي على سمك قد يكون لها فوائد أخرى أيضًا. وتوضح الدلائل العلمية المعتدلة أن أنماط الأكل الصحي أعلى نسبيًا في الأسماك، ولكنها متوفرة أيضًا في الأطعمة الأخرى بما في ذلك الخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم واللحوم والدواجن الخالية من الدهون والمكسرات والزيت النباتية غير المشبعة ويرتبط الحد من تناول اللحوم الحمراء والمعالجة والأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر والحبوب المكررة بما يلي:

يتكون نمط الأكل الصحي من خيارات من جميع مجموعات الطعام (الخضروات والفواكه والحبوب ومنتجات الألبان والبروتينات التي تشمل الأسماك) والتي يتم تناولها بكميات موصى بها وحسب احتياج الجسم للسعرات الحرارية. وتحتوي أنماط الأكل الصحي على أطعمة تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والمكونات الأخرى المعززة للصحة والتي لا تحتوي على سكريات مضافة أو تحتوي على القليل من السكريات والدهون المشبعة والصوديوم.

تعزيز صحة العظام - يقلل من خطر الإصابة بكسور في الورك*



ويقلل من خطر زيادة الوزن أو البدانة*



يقلل من خطورة الإصابة بالقولون وسرطانات المستقيم*



تدعم هذه النصيحة توصيات الإرشادات الغذائية للأمريكيين التي تعكس العلوم الحالية للتغذية لتحسين الصحة العامة. تركز الإرشادات الغذائية للأمريكيين على الأنماط الغذائية وأثار الطعام وخصائص والمواد الغذائية على الصحة.

§ بخصوص بعض الأطفال، تزيد كميات الأسماك في الإرشادات الغذائية للأمريكيين عما ورد في نصيحة إدارة الغذاء والدواء وكالة حماية البيئة. تنص الإرشادات الغذائية للأمريكيين على أنه لاستهلاك هذه الكميات الأكبر، يجب إطعام الأطفال فقط الأسماك التي توجد بقائمة "أفضل الخيارات" التي تحتوي على نسبة قليلة من الزئبق - هذه الأسماك هي الأنشوفة والماكريل الأطلسي وسمك السلور والبطلينيوس والكابوريا وجراد البحر والسمك المفلطح والحدوق والبوروي المحار والبلايس والبولوك والسلمون والسردين والسمالوب والشاد والجمبري وسمك موسى والحبار والبلطي والسلمون المرقط وقشر البياض.

* هناك أدلة علمية معتدلة بشأن العلاقة بين نمط الأكل ككل والفائدة الصحية المحتملة الحصول عليها. ‡ تشير تلك النصائح والمحاذير إلى الأسماك والمحار مجتمعة بوصفها "أسماك" / النشرة المعدلة في أكتوبر 2021