

Payo Tungkol sa Pagkain ng Isda

Para sa mga Kababaihan na Kasalukuyan o Maaaring Buntis, Nagpapasuso, at mga Batang Nasa Murang Edad

Ang pagkain ng isda† kapag buntis o nagpapasuso ay maaaring makapagbigay ng [mga benepisyong pangkalusugan](#).

Ang mga isda at iba pang mga pagkain na mayaman sa protina ay may mga sustansiya na makakatulong sa paglaki pagunlad ng sa inyong anak. Bilang parte ng isang malusog na gawi sa pagkain ng tama, ang pagkain ng isda ay maaari rin makapagbigay ng mga benepisyong pangkalusugan para sa puso at nakapagpapababa ng peligro sa labis na pagtaba.



Nutritional na Halaga ng Isda

Rekumendasyon ayon sa [2015-2020 Gabay sa Pagkain Uko sa mga Amerikano](#):

- Hindi bababa sa 8 onsa ng mga pagkaing dagat (mas kaunti sa mga bata) kada linggo batay sa isang 2,000 calorie na diet.
- Ang mga buntis o nagpapasusong babae ay dapat kumain ng 8 hanggang 12 onsa ng iba't ibang pagkaing dagat klaseng isda kada linggo, mula sa mga mapagpipiliang isda na mababa sa mercury.

Ang isda ay parte ng isang [malusog na gawi](#) sa pagkain at nagbibigay ng:

- Protina
- Mabuting uri ng omega-3 fats (tinatawag na DHA at EPA)
- Mas maraming bitamina B12 at bitamina D kaysa sa iba pang uri ng pagkain
- Ang iron na mahalaga para sa mga sanggol, bata at mga kababaihang buntis o maaaring magbuntis
- Iba pang mga mineral tulad ng silenium, zinc at iodine.

Pumili ng ibang uri ng isda na mas mababa ang mercury. ([Tingnan ang tsart sa susunod na pahina.](#))

Habang mahalagang paglimita ng mga pagkaing dagat sa dieta ng mga kababaihang buntis at nagpapasuso at sa mga bata, maraming mga uri ng isda ang parehong masustansya at mababa ang mercury.

Ang payong ito ay sumusuporta sa mga rekomendasyon ng 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans, na ginawa para sa mga taong 2 taong gulang at mas matanda pa, na ipinapakita ang kasalukuyang siyensya sa nutrisyon para mapahusay ang pampublikong kalusugan. Ang Dietary Guidelines for Americans ay nakatuon sa mga gawi sa diet at mga epekto ng pagkain at mga katangian ng sustansya sa kalusugan. Para sa mga payo sa pagpapakain ng mga bata na mas bata sa 2 taong gulang, maaari kayong kumonsulta sa [American Academy of Pediatrics](#) ↗.

Makakatulong ang **talaan** na ito sa iyung pagpili ng isdang makakain, at dalas ng pagkain, batay sa antas ng kanilang taglay na mercury.

Ano ang isang hain? Upang malaman, gamitin ang inyong palad bilang sukatan.



Para sa isang adulto 1 hain = 4 na onsa
Kumain ng 2 hanggang 3 hain ng isda kada linggo mula sa “Mga Pinakamainam na Mapagpipilian”
(o 1 hain mula sa “Mainam na Mapagpipilian”).



Para sa mga bata, ang hain ay 1 onsa sa edad na 2 taong gulang at **magdagdag nang hanggang 4 na onsa base sa edad hanggang 11 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.*

Mga Pinakamainam na Mapipili

KUMAIN NG 2 HANGGANG 3 HAIN SA ISANG LINGGO

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

PINAKAMATAAS NA ANTAS NA TAGLAY NA MERCURY

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

*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



Ang payong ito ay nagbibigay suporta sa mga rekomendasyon ng 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans, na na-develop para sa mga taong 2 taong gulang at mas matanda pa, na ipinapakita ang kasalukuyang siyensya sa nutrisyon para mapahusay ang pampublikong kalusugan. Ang Dietary Guidelines for Americans ay nakatuon sa mga gawi sa diet at mga epekto ng pagkain at mga katangian ng nutrients sa kalusugan. Para sa mga payo sa pagpapakain ng mga bata na mas bata sa 2 taong gulang, maaari kayong kumonsulta sa [American Academy of Pediatrics](http://AmericanAcademyofPediatrics.org)