

# PAYO TUNGKOL SA PAGKAIN NG ISDA

Para sa mga Kababaihan na Kasalukuyan o Maaaring Buntis o Nagpapasuso at Mga Batang may Edad na 1 – 11 Taong Gulang

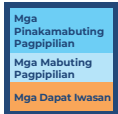
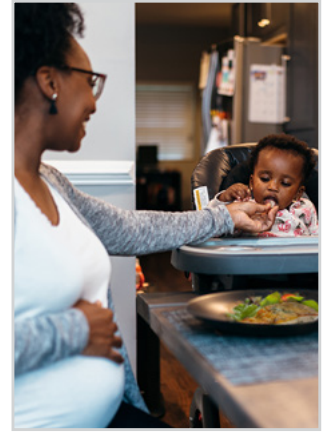


**Ang Isda† ay nagbibigay ng mga pangunahing sustansya na sumusuporta sa pagbuo ng pag-iisip ng isang bata.**

Ang isda ay bahagi ng [malusog na pattern ng pagkain](#) at nagbibigay ng mga pangunahing sustansya sa panahon ng pagbubuntis, pagpapasuso, at/ o maagang pagkabata upang suportahan ang **pagbuo ng pag-iisip ng isang bata**:

- Omega-3 (called DHA and EPA) and omega-6 fats
- Iron
- Iodine (habang nagbubuntis)
- Choline

Sinusuportahan din ng Choline ang pagbuo ng **spinal cord (laman ng gulugod) ng sanggol**. Ang isda ay nagbibigay ng iron and zinc para suportahan ang **immune system (sistemang pananggalang) ng mga bata**. Ang isda ay pinagmumulan ng iba pang mga sustansya tulad ng protina, bitamina B12, bitamina D, at selenium din.



**Pumili ng iba't ibang isda na mas mababa ang mercury.**

Bagama't mahalagang limitahan ang mercury sa mga diyeta ng mga buntis o nagpapasuso at mga bata, maraming uri ng isda ang parehong masustansya at mas mababa ang mercury.

**Makakatulong sa iyo ang chart na ito na piliin kung aling isda ang kakainin, at kung gaano kadalas kainin ang mga ito, batay sa kanilang mga antas ng mercury.**

**Ano ang serving?** Bilang gabay, gamitin ang iyong palad.



**Pagbubuntis at pagpapasuso:**  
Ang 1 serving ay 4 na ounce

**Kumain ng 2 hanggang 3 serving sa isang linggo mula sa listahan ng "Mga Pinakamabuting Pagpipilian"**

(O 1 serving mula sa listahan ng "Mga Mabuting Pagpipilian")



**Pagkabata:**

Sa karaniwan, ang isang serving ay nasa:

- 1 ounce sa edad na 1 hanggang 3
- 2 ounce sa edad na 4 hanggang 7
- 3 ounce sa edad na 8 hanggang 10
- 4 ounce sa edad na 11

**Kumain ng 2 serving sa isang linggo mula sa listahan ng "Mga Mabuting Pagpipilian".**

## Mga Pinakamabuting Pagpipilian

Anchovy	Herring	Scallop
Atlantic croaker	Lobster,	Shad
Atlantic mackerel	American at spiny	Hipon
Black sea bass	Mullet	Skate
Butterfish	Oyster	Smelt
Hito	Pacific chub mackerel	Sole
Halaan	Perch, tubig tabang at tubig-dagat	Pusit
Cod	Pickrel	Tilapia
Alimango	Plaice	Trout, tubig tabang (freshwater)
Crawfish	Pollock	Tuna, de-lata at light (kasama ang skipjack)
Flounder	Salmon	Whitefish
Haddock	Sardinas	Whiting

## Mga Mabuting Pagpipilian

Bluefish	Monkfish	Tilefish (Karagatan ng Atlantik)
Buffalofish	Rockfish	Tuna, albacore/puting tuna, de-lata at sariwa/nagyelo
Carp	Sablefish	Tuna, yellowfin
Chilean sea bass/ Patagonian toothfish	Sheepshead	Weakfish/seatrout
Grouper	Snapper	White croaker/ Pacific croaker
Halibut	Spanish mackerel	
Mahi mahi/ dolphinfish	Striped bass (mula sa dagat)	

## Mga Dapat Iwasan PINAKAMATAAS NA ANTAS NG MERCURY

King mackerel	Shark	Tilefish (Gulf ng Mexico)
Marlin	Swordfish	Tuna, malaking-mata
Orange roughy		

**Paano naman ang isdang nahuli pamilya o kaibigan?** Suriin [ang mga payo tungkol sa mga isda at shellfish](#) upang malaman mo kung gaano kadalas mo ligtas na makakain ang mga isda na iyon. Kung walang payo, kumain lamang ng isang serving at huwag ng kumain ng iba pang isda sa linggong iyon. Ang ilang isdang huli ng pamilya at mga kaibigan, tulad ng mas malaking karpa, hito, trout at perch, ay mas malamang na magkaroon ng mga payo sa isda dahil sa mercury o iba pang mga contaminant.



# PAYO TUNGKOL SA PAGKAIN NG ISDA

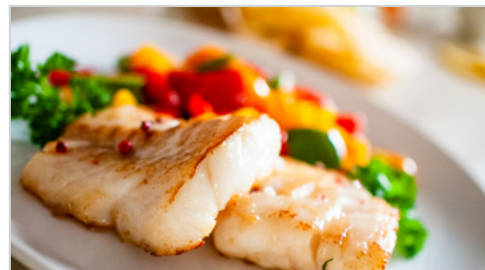
Para sa mga Kababaihan na Kasalukuyan o Maaaring Buntis o Nagpapasuso at Mga Batang may Edad na 1 – 11 Taong Gulang



Inirerekomenda ng *Dietary Guidelines for Americans* ang pagkain ng isda bilang bahagi ng isang malusog na pattern ng pagkain.

Inirerekomenda ng *Dietary Guidelines for Americans* na:

- Kumain ng hindi bababa sa 8 ounce ng seafood (mas mababa para sa mga bata§) bawat linggo batay sa 2,000 calorie na diyeta.
- Ang mga buntis o nagpapasuso ay kumain sa pagitan ng **8 at 12 ounce bawat linggo** ng iba't ibang seafood mula sa mga pagpipiliang **mas mababa ang mercury**.



Ang pagkain ng isda ay makakapagbigay din ng iba pang benepisyo sa kalusugan.

Inirerekomenda ang pagkain ng isda sa panahon ng pagbubuntis dahil ipinapakita ng katamtamang siyentipikong ebidensya na makakatulong ito sa pagbuo ng pag-iisip ng iyong sanggol.

Ipinapakita ng malakas na ebidensya na ang pagkain ng isda, bilang bahagi ng isang malusog na pattern ng pagkain, **ay maaaring may mga benepisyo sa kalusugan ng puso**. [Ang mga malusog na pattern ng pagkain](#) na may kasamang isda ay maaaring may iba pang mga benepisyo. Ipinapakita ng katamtamang siyentipikong ebidensyana ang mga pattern ng pagkain na medyo mas mataas sa isda pati iba pang mga pagkain, kabilang ang mga gulay, prutas, munggo, buong butil, mababa o walang taba na dairy, karne na mababa sa taba at manok, mani, at unsaturated na mga mantika ng gulay, at mas mababa sa mga pula at naprosesong karne, mga pagkain at inuming pinatamis ng asukal, at pinong butil ay nauugnay sa:



**Pagsulong ng kalusugan ng buto – binabawasan ang panganib para sa bali ng balakang\***



**Pagbaba ng panganib na maging sobra sa timbang o obese\***



**Pagbaba ng panganib para sa colon at rectal cancer\***

Ang isang **malusog na pattern ng pagkain** ay binubuo ng mga pagpipilian sa lahat ng mga pangkat ng pagkain (gulay, prutas, mga butil, dairy, at mga pagkaing protina, kasama ang isda), na kinakain sa inirerekomendang dami, at pasok sa calorie na pangangailangan. Kasama sa mga pattern ng malusog na pagkain ang mga pagkain na nagbibigay ng mga bitamina, mineral, at iba pang mga bahaging nagpapabuti ng kalusugan at walang o kaunting idinagdag na asukal, saturated fat, at sodium.

Sinusuportahan ng payong ito ang mga rekomendasyon ng *Dietary Guidelines for Americans*, na sumasalamin sa kasalukuyang agham sa nutrisyon upang mapabuti ang kalusugan ng publiko. Ang *Dietary Guidelines for Americans* ay nakatuon sa mga pattern na pang-diyeta at ang mga epekto ng mga pagkain at katangian ng mga sustansya sa kalusugan.

§ Para sa ilang bata, ang dami ng isda sa *Dietary Guidelines for Americans* ay mas mataas kaysa sa payong ito ng FDA/EPA. Ang *Dietary Guidelines for Americans* ay nagsasaad na upang makonsumo iyong mas mataas na dami, ang mga bata ay dapat lamang pakainin ng isda mula sa listahan ng "Mga Pinakamabuting Pagpipilian" na mas mababa pa ang mercury – ang mga isdang ito ay dilis, Atlantic mackerel, catfish, halaan (clam), alimango (crab), crawfish, flounder, haddock, mullet, oysters, plaice, pollock, salmon, sardines, mga scallop, shad, shrimp, sole, pusit (squid), tilapia, trout, at whiting.

\* Mayroong [katamtamang siyentipikong ebidensya ng kaugnayan](#) sa pagitan ng pattern ng pagkain sa kabuuan at ng potensyal na benepisyo sa kalusugan.

‡ Tinatawag ng payong ito ang isda at shellfish bilang "isda" / Binago ang Payo noong Oktubre 2021