

ماهی خوب بخورید

خوردن ماهی‌هایی که مواد شیمیایی کمی دارند برای کودکان و بزرگسالان از نظر سلامتی مزایای فراوانی دارند.

از خوردن ماهی بد خودداری کنید

خوردن ماهی‌هایی که میزان مواد شیمیایی مانند جیوه یا پفیل پلی‌کلر شده (PCB) در آن‌ها بالاتر است ممکن است در کودکان و بزرگسالان مشکلات سلامت ایجاد کند.



ماهی صحیح را انتخاب کنید

مواد شیمیایی ممکن است برای جنین و کودکان ضرر بیشتری داشته باشد.



راهنمایی برای خوردن ماهی

ساحل سانتا مونیکا در جنوب اسکله سانتا مونیکا تا اسکله سیل بیچ

(کانتی‌های لس آنجلس و اورنج)

زنان 18 تا 49 سال و کودکان 1 تا 17 سال



زنان (18 تا 49 سال)

کودکان (1 تا 17 سال)

4 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

2 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

1 مقدار کل مصرف در یک هفته

0 این‌ها را نخورید



چک اسملت (سیمین پهلو) (Jacksmelt)



شوریده گنبد (Yellowfin Croaker)



سرفپرچ (Surfperch)



ملکه‌ماهی (Queenfish)



قباد ژاپنی اقیانوس آرام (Pacific Chub Mackerel)
 ♥ دارای حجم بالای امگا 3s



عنبرماهی (Opaleye)



کوربینای کالیفرنیا (California Corbina)



سارگو (Sargo)



صخره‌ماهی (Rockfish)



هامور کتانجک (هامور کالیکو) (Calico Bass)



ساردین اقیانوس آرام (Pacific Sardine)
 ♥ دارای حجم بالای امگا 3s



عقرب‌ماهی کالیفرنیا (اسکالپین) (California Scorpionfish (Sculpin))



هالیبوت کالیفرنیا (California Halibut)



گیتار ماهی پوزه پارویی (Shovelnose Guitarfish)



شوریده سفید (شاه ماهی یا نره‌کاد) (White Croaker (Kingfish))



تاپ اسملت (Topsmelt)



باراکودای اقیانوس آرام (Pacific Barracuda)



شوریده سیاه (Black Croaker)



هامور ماسه‌ای نواری (Barred Sand Bass)

فقط گوشت بخورید



فقط فیله بدون پوست بخورید



برای کودکان



برای بزرگسالان



اندازه هر وعده مصرفی

اندازه هر وعده مصرفی تقریباً برابر با اندازه و ضخامت دستتان است. به کودکان مقدار کمتری در هر وعده غذایی بدهید.

مقدار بعضی از مواد شیمیایی در قسمت پوست، چربی، و روده ماهی بیشتر است.

سازمان ارزیابی خطرهای سلامت محیطی کالیفرنیا



وبسایت www.oehha.ca.gov/fish
ایمیل fish@oehha.ca.gov
تلفن (916) 324-7572
Farsi

ماهی خوب بخورید

خوردن ماهی‌هایی که مواد شیمیایی کمی دارند برای کودکان و بزرگسالان از نظر سلامتی مزایای فراوانی دارند.

از خوردن ماهی بد خودداری کنید

خوردن ماهی‌هایی که میزان مواد شیمیایی مانند جیوه یا بفتیل پلی‌کلر شده (PCB) در آنها بالاتر است ممکن است در کودکان و بزرگسالان مشکلات سلامت ایجاد کند.



ماهی صحیح را انتخاب کنید

مواد شیمیایی ممکن است برای جنین و کودکان ضرر بیشتری داشته باشد.



راهنمایی برای خوردن ماهی

ساحل سانتا مونیکا در جنوب اسکله سانتا مونیکا تا اسکله سیل بیچ

(کانتی‌های لس آنجلس و اورنج)

زنان 50 سال و بالاتر و مردان 18 سال و بالاتر



زنان

(50 سال و بالاتر)

مردان

18 سال و بالاتر

7 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

4 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

2 مقدار کل مصرف در یک هفته

یا

1 مقدار کل مصرف در یک هفته

0 این‌ها را نخورید



جک اسملت (سیمین پهلو) (Jacksmelt)



قباد ژاپنی اقیانوس آرام (Pacific Chub Mackerel) دارای حجم بالای امگا 3S



شوریده گیدر (Yellowfin Croaker)



سرفپرچ (Surfperch)



ملکه‌ماهی (Queenfish)



هالیبوت کالیفرنیا (California Halibut)



کوربینای کالیفرنیا (California Corbina)



گیتار ماهی پوزه پارویی (Shovelnose Guitarfish)



صخره‌ماهی (Rockfish)



عنبرماهی (Opaleye)



سارگو (Sargo)



ساردین اقیانوس آرام (Pacific Sardine) دارای حجم بالای امگا 3S



باراکودای اقیانوس آرام (Pacific Barracuda)



هامور کتانجک (هامور کالیکو) (Calico Bass)



عقربماهی کالیفرنیا (اسکالپین) (California Scorpionfish (Sculpin))



شوریده سیاه (Black Croaker)



شوریده سفید (شاه ماهی یا نردکاد) (White Croaker (Kingfish))



تاپ اسملت (Topsmelt)



هامور ماسه‌ای نواری (Barred Sand Bass)

فقط گوشت بخورید



فقط فیله بدون پوست بخورید



برای کودکان



برای بزرگسالان



اندازه هر وعده مصرفی

اندازه هر وعده مصرفی تقریباً برابر با اندازه و ضخامت دستتان است. به کودکان مقدار کمتری در هر وعده غذایی بدهید.

مقدار بعضی از مواد شیمیایی در قسمت پوست، چربی، و روده ماهی بیشتر است.

سازمان ارزیابی خطرهای سلامت محیطی کالیفرنیا

وبسایت www.oehha.ca.gov/fish

ایمیل fish@oehha.ca.gov

تلفن (916) 324-7572

Farsi