

الأسماك: كيفية تناولها بسلامة Fish: How to Eat it Safely (Arabic)

What is a Serving of Fish?

ما هو حجم "حصّة من السمك"؟

- للبالغين، الحصّة هي 8 أونصات من السمك المطبوخ أو بحجم يد بالغ

For an adult, one serving is 8 ounces of cooked fish or the size of an adult's hand

- للطفل، الحصّة هي 2-4 أونصات من السمك المطبوخ أو بحجم كفة يد بالغ

For a child, one serving is 2-4 ounces of cooked fish or the size of the palm of an adult's hand

What does Eat 8! Mean?

ماذا يعني أكل 8! ؟

"أكل 8" هو نظام طورهه دائرة ميشيغان لصحة المجتمع لمساعدتك في اختيار الأسماك التي ذات نسبة زئبق منخفضة ونسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية أوميغا-3 الصحية للقلب. أنها سليمة الاستخدام للجميع حتى الحوامل والأطفال. ويستند "أكل 8" على أكل ما لا يزيد المجموع عن "8 نقاط" من الأسماك كل شهر. تعطى الأسماك التي ذات المستويات العالية من الزئبق «نقاط» عالية كما في الرسم البياني أدناه.

The "Eat 8" is a system developed by the Michigan Department of Community Health to help you choose fish lower in mercury and higher in heart-healthy omega-3 fatty acids. It's safe for everyone to use, even pregnant women and children. "Eat 8" is based on eating no more than "8 points" total of fish each month. Fish higher in Mercury levels are given higher "points" in the chart below.

كيف يمكنني استخدام أكل 8؟

How Do I Use Eat 8?

1. إلق نظرة على الرسم البياني أدناه وابحث عن الأسماك التي تنوي تناولها. كلما انخفضت النقاط، كلما قلت كمية الزئبق في السمك.

Look at the chart below and find the fish you plan to eat. The lower the points, the lower the amount of mercury in the fish.

2. كم هو قدر عدد الحصص التي ستتناولها؟ انظر أعلاه لمعلومات عن الحصة.

Estimate how many servings you are going to eat. See above for serving information.

3. أجمع النقاط. على سبيل المثال، في عشاء واحد، يمكنك تناول 16 أونصة من سمك السلمون (حصتين) مقابل نقطتين. في الأسبوع القادم، يمكنك تناول 8 أونصات (حصة واحدة) من سمك الهلبوت مقابل 4 نقاط. هذا ما مجموعه 6 نقاط، حتى الآن، لهذا الشهر.

Add up the points. For example, one dinner, you can have 16 ounces of salmon (2 servings) for 2 points. The next week, you can have 8 ounces (one serving) of halibut for 4 points. That's a total of 6 points, so far, for the month.

4. أكل ما لا يزيد عن مجموع 8 نقاط من الأسماك كل شهر للتأكد من عدم تناول الكثير من الزئبق في جسمك.

Eat no more than 8 points total of fish each month to be sure you are not getting too much mercury in your body.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها النظام الصحي لجامعة ميشيغان (UMHS) للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم النظام الصحي لجامعة ميشيغان بإنشائها ولا يتحمل مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسيين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: UMHS Department of Obstetrics and Gynecology

المترجمون: UMHS Interpreter Services

برامج توعية المرضى التي يقدمها النظام الصحي لجامعة ميشيغان مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / المشاركة بالمثل 3.0 للوثائق الحرة

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 06/2016 تمت آخر مراجعة في:

سمك البوري (سمك السلطان إبراهيم) Mullet	سمك الأنشوفة * Anchovies
سمك السلور (قرموط) (تربية مزارع) Catfish (farm-raised)	الأسقلوب Scallops
الجمبري (القرديس) Shrimp	المحارات الصدفية * Oysters
سمك الفرخ (المحيط أو المياه العذبة) Perch (ocean or freshwater)	سرطان البحر Crab
سمك البلوق Pollock	الحبار * Squid
جراد البحر Crawfish	البطي (تيلابيا) Tilapia
المفلطح (الفلاوندر، الوحيد) Flatfish (flounder, sole)	سمك السلمون* (المعلب، المجمد، الطازج) Salmon* (canned, frozen, fresh)
سمك السلمون المرقط* (المياه العذبة) Trout* (freshwater)	سمك السلمون المرقط* (المياه العذبة) Trout* (freshwater)
السماك الأبيض** Whitefish**	سمك الرنجة** Herring**
السردين** Sardines**	

1
نقطة في الحصة الواحدة
point per serving

سمك النهاش Snapper	وماهي ماهي Mahi Mahi	القد Cod
أسطوانة المياه العذبة* (المعروف بشيبيهد) Freshwater Drum* (aka Sheepshead)	ردانة (سمك بحري صغير) Jack Smelt*	سمك التونة (المعلبة الخفيفة) Tuna (canned light)

2
نقاط في الحصة الواحدة
points per serving

سمك القاروس* (البحر، شريطية، وسمك الصخور) Bass* (sea, striped, rockfish)	سمكة العقرب Scorpion Fish
سمك القنبر** Bluefish**	سمك التونة* (البكور، البيضاء المعلبة) Tuna* (Albacore, canned white)
سمك التونة* (الطازجة، المجمدة) Tuna* (fresh, frozen)	سمك الهلبوت Halibut
الراخوص* (تراوت البحر) Weakfish* (sea trout)	سرطان البحر Lobster
	سمك سلوري* Sablefish*

4
نقاط في الحصة الواحدة
points per serving

لا تأكل هذه الأسماك:
سمك القرش، سمك أبو سيف، تايلفيش،
سمك الإسقمري
Do not eat these fish:
Shark, Swordfish, Tilefish,
King Mackerel



سمك القشر (جروبر) Grouper
مرلين (سمك بحري ضخم) Marlin
سمك الإسقمري (سمك الماكريل)** Mackerel**
السماك الخشن البرتقالي Orange Roughy

8
نقاط في الحصة الواحدة
points per serving

* تحتوي علي نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا-3 الصحية للقلب
*High in heart-healthy omega-3 fatty acids

دائرة ميشيغان لصحة المجتمع <http://www.michigan.gov/eatsafefish>
Michigan Department of Community Health, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>

Department of Obstetrics and Gynecology
Fish: How to Eat It Safely (Arabic)