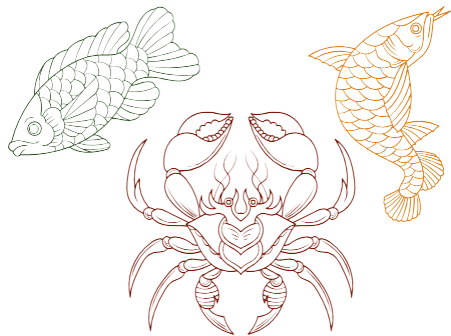




थप जानकारीका लागि, न्यू ह्याम्पसायर
वातावरण सेवा विभागलाई तलको नम्बरमा
सम्पर्क गर्नुहोस् ।

(603)·271-1370



29 Hazen Drive – PO Box 95
Concord, NH 03301

(603)·271-1370
www.des.nh.gov



मर्करी र माछाको उपभोग

न्यू ह्याम्पसायर
वातावरण सेवा
विभाग

स्वास्थ्यमा माछाले पुर्याउने फाइदाहरू

धेरै स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले गर्भावस्थामा माछा
खाने सल्लाह दिन्छन्।

विभिन्न प्रकारका माछा र शेलफिश समावेश
सन्तुलित आहारले मुटुलाई स्वस्थ राख्न र
बालबालिकाको राम्रो वृद्धि र विकासमा सहयोग
गर्दछ। माछा प्रोटीन, भिटामिन डी र बी१२,
आइरन, खनिज र मस्तिष्क विकासको लागि एक
प्रमुख पोषक तत्व ओमेगा-३ फ्याटी एसिडको
एकदमै राम्रो स्रोत हो।

कति मात्रामा माछा खानु सुरक्षित हुन्छ?

धेरैजसो मानिसका लागि माछा र शेलफिश खाँदा
स्वास्थ्यमा मर्करीले असर गर्छ भन्ने चिन्ता हुँदैन,
तर उच्च मात्रामा मर्करी भएका खानेकुरा
सामान्यतया खानु हुँदैन। यो विशेषगरी गर्भवती,
सुत्केरी, स्तनपान गराइरहेका महिला र साना
बालबालिकाहरू जस्ता जोखिममा रहेकाहरूको
हकमा महत्वपूर्ण छ। प्रति हप्ता माछा र शेलफिश
उपभोग मात्रा ८ औन्स (२२७ ग्राम) देखि १२ औन्स
(३४० ग्राम) बीच रहेको छ र कति खाने भन्ने कुरा
विभिन्न समुद्री खाद्यान्नमा रहेको मर्करीको मात्रामा
निर्भर रहन्छ।

मर्करीबारे थप जानकारीका लागि तलको लिङ्क प्रयोग गर्नुहोस्:

<https://tinyurl.com/4hjuz32>



सबभन्दा राम्रो छनोटहरू

हप्तामा २-३ पटक

क्याटफिस, कोड, फ्लाउन्डर, ह्याडक, हेरिड, लाइट टुना
(क्यानमा भएको), पोलक, सोल, साल्मन, स्क्रिड, टिलापिया,
ट्राउट, शेलफिस (ओयस्टर, श्रीम्प, क्र्याब, क्ल्याम, स्क्यालप,
लोबस्टर)

राम्रो छनोटहरू

हप्तामा १ पटक

ब्लूफिस, चिलीयन सीबास, हलिबुट, माही-माही, मोन्कफिस,
रकफिस, सी ट्राउट/वेकफिस, स्यापर, स्पेनिस म्याकरेल,
धर्के बास, टुना (येलोफिन)

नखाने छनोटहरू

मर्करीको उच्चतम स्तर

किङ्ग म्याकरेल, मार्लिन, ओरेन्ज रफी, शार्क,
स्वोर्डफिस, टाइलफिस (मेक्सिकोको खाडीमा पाइने),
टुना (बिगेये)

माछा उपभोगबारे थप जानकारीको लागि, तलको लिङ्क प्रयोग गर्नुहोस्:

<https://tinyurl.com/88nwp7ji>



मैले खाने माछामा मर्करी छ छैन भनेर मैले चिन्ता लिनुपर्छ?

लगभग सबै माछामा मर्करी जस्ता दूषित
पदार्थहरूको अंश हुन्छन्। तर, माछा खाँदा छनोट
गर्न सकिने धेरै सुरक्षित विकल्पहरू छन्। माछामा
हुने मर्करीको सम्भावित जोखिमहरूमा तपाईंले
कति र कस्तो प्रकारको माछा खानुहुन्छ भन्ने
कुरामा निर्भर गर्दछ।

मैले खाने माछामा अन्य प्रदूषक छन् छैनन् भनेर मैले चिन्ता लिनुपर्छ?

न्यू ह्याम्पशायर राज्यले न्यू ह्याम्पशायरको पसलबाट
किनिएका र पानीमा समातिएका सबै माछाहरू
सकेसम्म सुरक्षित छन् भनी सुनिश्चित गर्न हरसम्भव
प्रयास गर्छ। स्वास्थ्य जोखिमहरूबारे पछिल्ला
जानकारीका लागि, www.des.nh.gov मा गएर
हेर्नुहोस्।

खाने मात्रा

१ पटकमा = ४ औन्स (११३ ग्राम)

"सबभन्दा राम्रो छनोटहरू" सूचीबाट एक हप्तामा
२ वा ३ पटक (वा "राम्रो छनोटहरू" सूचीबाट
हप्तामा १ पटक)।

स्थानीय रूपमा समातिएका माछापारे थप जानकारीका लागि तलको लिङ्क प्रयोग गर्नुहोस्:

<https://tinyurl.com/4au4u36u>

