

Για περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή κατανάλωση ψαριών, επικοινωνήστε με τη Μονάδα Περιβαλλοντικής Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας στο 1300 761 874.

<http://www.health.vic.gov.au/environment/>

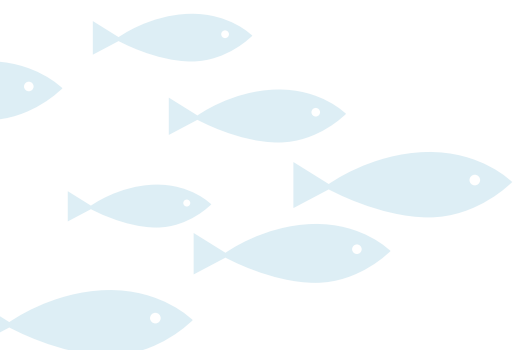
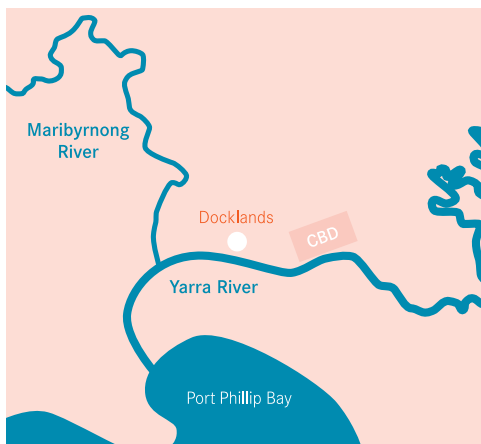
<http://www.foodstandards.gov.au/foodmatters/mercuryinfish.cfm>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts17.html>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html>

<http://www.dse.vic.gov.au/dpi>

Αστικά ποτάμια Βικτώριας



Μπορώ να φάω τα ψάρια που πιάνω;

Συμβουλές για άτομα που πιάνουν ψάρια στα ποτάμια Lower Yarra και Maribyrnong

Greek



Εξουσιοδοτήθηκε από την Πολιτειακή Κυβέρνηση Βικτώριας, Μελβούρνη Ιανουάριος 2007

© Κατοχύρωση Πνευματικών Δικαιωμάτων Πολιτεία Βικτώριας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, 2007.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή με οποιαδήποτε μέθοδο εκτός βάσει των διατάξεων του Νόμου Κατοχύρωσης Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968.

Εκτύπωση: Print Room @ DHS

Μια καλά ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει ψάρι μπορεί να έχει πολλά οφέλη στην υγεία, στα οποία περιλαμβάνεται η υγεία της καρδιάς και της σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης των παιδιών.

Γενικά, τα οφέλη από την κατανάλωση ψαριών είναι πολύ περισσότερα απ' ό,τι οι κίνδυνοι. Οι κίνδυνοι μπορούν να μειωθούν κάνοντας λογικές επιλογές σχετικά με το είδος και την ποσότητα των ψαριών που τρώτε.

Τα ψάρια αποτελούν ένα σημαντικό τμήμα της υγιεινής διατροφής. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες κι άλλα ζωτικά θρεπτικά στοιχεία, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Οπότε γιατί χρειαζόμαστε αυτές τις συμβουλές;

Με το πέρασμα των χρόνων τα αστικά ποτάμια και κανάλια μπορεί να μολυνθούν με χημικές ουσίες. Τα ψάρια μπορεί να απορροφήσουν στο σώμα τους μερικές απ' αυτές τις χημικές ουσίες.

Αν κάποιος άνθρωπος καταναλώνει μεγάλες ποσότητες απ' αυτά τα ψάρια, μπορεί να επηρεαστεί η υγεία του.

Τα άτομα που έχουν περισσότερες πιθανότητες να επηρεαστούν είναι οι γυναίκες που είναι έγκυες ή που μπορεί να μείνουν έγκυες και μικρά παιδιά.

Τι είδους χημικές ουσίες μπορεί να καταλήξουν στα ψάρια;

Υπάρχουν ορισμένες χημικές ουσίες που μπορεί να συγκεντρωθούν στα ψάρια. Οι κυριότερες που μπορεί να προκαλέσουν πρόβλημα είναι τα PCBs - polychlorinated biphenyls (πολυχλωριωμένα διφαινύλια).

Τα PCBs χρησιμοποιούνταν από τη δεκαετία του 1930 έως τη δεκαετία του 1970 σε βιομηχανικά προϊόντα. Τώρα έχουν καταργηθεί αλλά θα εξακολουθούν να υπάρχουν στο περιβάλλον για ένα μεγάλο διάστημα.

Μπορούν να συγκεντρωθούν στο ανθρώπινο σώμα και να επηρεάσουν το ορμονικό και ανοσοποιητικό σύστημα. Τα PCBs στο σώμα της μητέρας μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού της.



Τι μπορώ να κάνω για ασφαλέστερες επιλογές σχετικά με την κατανάλωση ψαριών;

Όταν τρώτε ψάρια που πιάστηκαν στα ποτάμια αυτά:

- Γυναίκες γόνιμης ηλικίας και παιδιά (κάτω των 16) δεν θα πρέπει να τρώνε χέλια. Άλλα άτομα θα πρέπει να περιορίσουν την κατανάλωση χελιών που πιάνουν στη μία μερίδα το μήνα.
- Γυναίκες γόνιμης ηλικίας και παιδιά (κάτω των 16) θα πρέπει να περιορίσουν την κατανάλωση ψαριών στη μία μερίδα το μήνα. Άλλα άτομα θα πρέπει να περιορίσουν την κατανάλωση ψαριών που πιάνουν στις τέσσερις μερίδες το μήνα.

Μερίδες το μήνα (Μία μερίδα για ενήλικες = 150 γραμμάρια)	Γυναίκες γόνιμης ηλικίας και παιδιά (κάτω των 16)	Άλλα άτομα
Ψάρι		
Χέλι		

- Προσπαθήστε να τρώτε μικρότερα, νεότερα ψάρια επειδή αυτά πιθανόν να έχουν λιγότερες μολυσματικές ουσίες απ' ό,τι άλλα ψάρια μεγαλύτερης ηλικίας και βάρους. Βεβαιωθείτε τα ψάρια να είναι μέσα στα νόμιμα όρια μεγέθους.
- Να καθαρίζετε και να μαγειρεύετε κανονικά το ψάρι. Να αφαιρείτε την πέτσα, λίπος και εντόσθια πριν το μαγείρεμα, μερικές χημικές ουσίες συγκεντρώνονται στα λιπαρά σημεία του ψαριού. Να μαγειρεύετε το ψάρι στη σχάρα ή φούρνο αντί στο τηγάνι.

