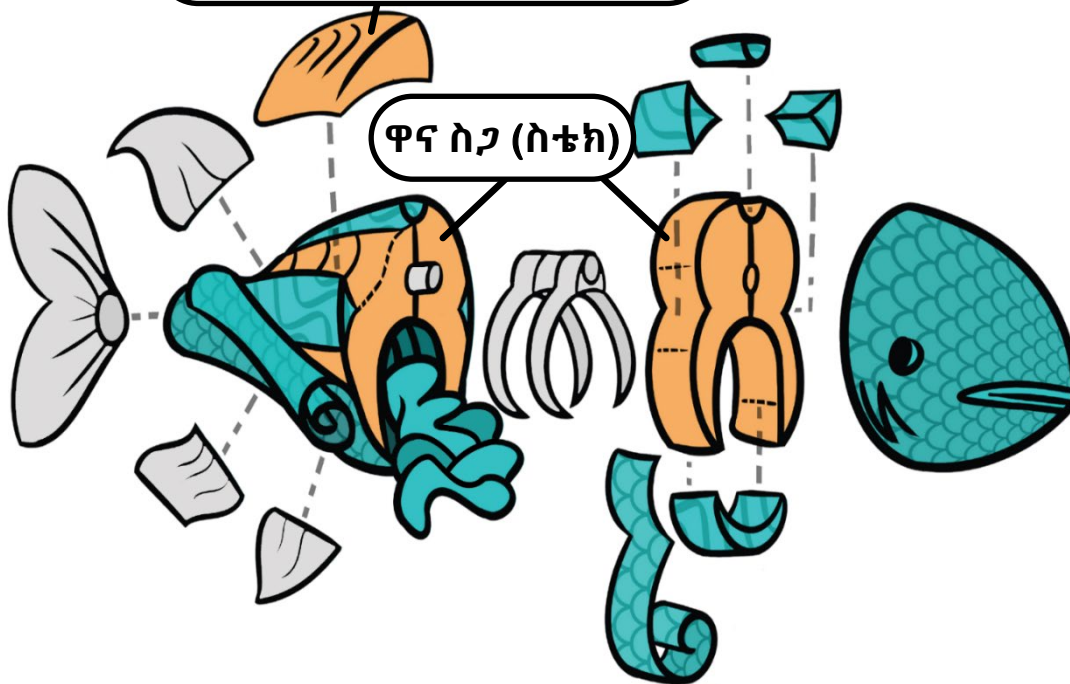


ዓሳ መብላት ጤናማ ነው። ትክክለኛዎቹን ክፍሎች ከተመገቡ!

አጥንቱ የወጣለት የዓሳ ስጋ (ፊሌ)



 ጣሉ	 ብሉ	 ከመብላት ተቆጠቡ
በአጠቃላይ እነዚህ ክፍሎች ከፍተኛ መጠን የኬሚካል ብክለት እንዳላቸው ጥናቶች አግኝተዋል።	በአጠቃላይ እነዚህ ክፍሎች ዝቅተኛ መጠን የኬሚካል ብክለት እንዳላቸው ጥናቶች አግኝተዋል።	የእነዚህን ክፍሎች የኬሚካል ብክለት መጠንን የተወሰኑ ምርምሮች መዝነውታል።
የውስጥ ክፍሎች ቆዳ ጭንቅላት ስብ	አጥንቱ የወጣለት የዓሳ ስጋ (ፊሌ) የዓሳ ስጋ ዋናው ክፍል (ስቴክ)	አጥንቶች ጅራት የዓሳ ክንፍ መሰል ነገሮች (fins)

የትኞቹ ዓሳዎች ለመመገብ ጤናማ እንደሆኑ፣ በምን ያህል ጊዜ እንደሚበሉ እና መብላት ስለሚኖርባችሁ መጠን መረጃ ለማግኘት በአካባቢው የሚገኙ የዓሳ አመጋገብ ምክር በማማከር ዓሳዎቹን በጥበብ ምረጡ።

[insert QR code here]

[insert website to more information here]