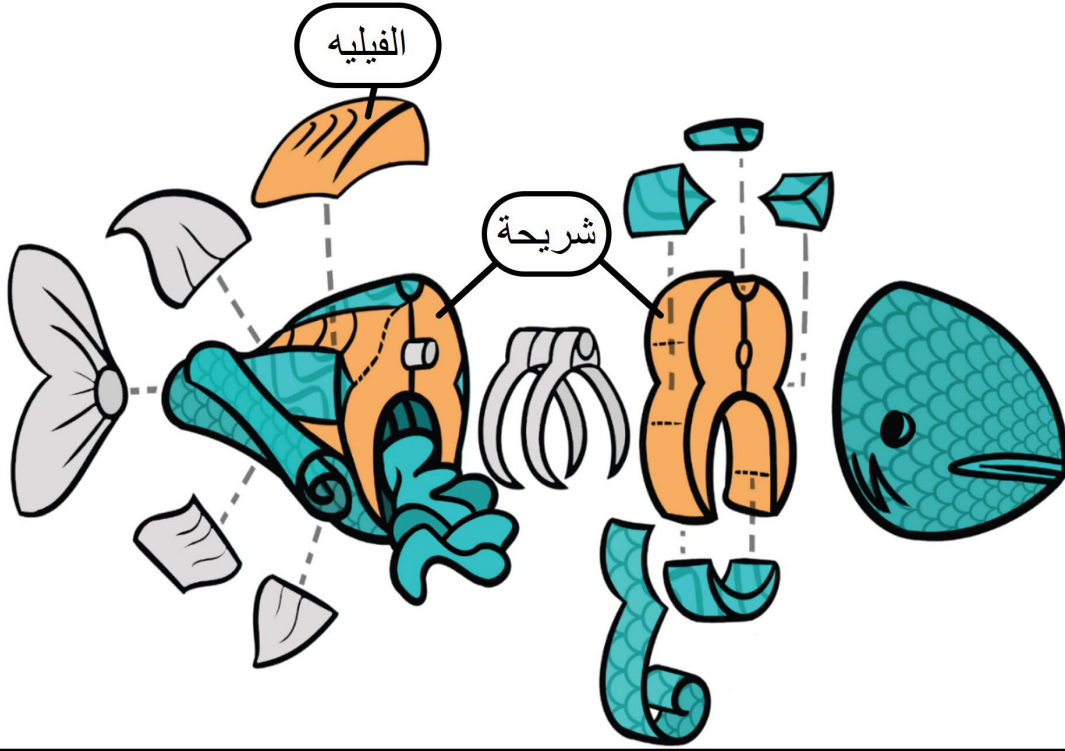


أكل السمك صحي عندما تأكل الأجزاء الصحيحة!



تخلص منها	يمكن أكلها	تجنب تناول الطعام
بشكل عام، توصلت الأبحاث إلى أنّ هذه الأجزاء تحتوي على مستويات مرتفعة من الملوثات الكيميائية.	بشكل عام، توصلت الأبحاث إلى أنّ هذه الأجزاء تحتوي على مستويات متدنية من الملوثات الكيميائية.	قد قدر قليل من البحث كمية الملوثات الكيميائية لهذه الأجزاء.
الرأس الدهون الجلد الأعضاء	الفيليه ستيك السمك	ذيل العظام زعانف

اختر الأسماك بحكمة عن طريق مراجعة إرشادات الأسماك المحلية للحصول على معلومات حول الأسماك الآمنة للأكل ، وعدد مرات تناولها ، والكمية التي يجب تناولها.

[insert website to more information here]

[insert QR code here]