

Սնդիկը և ձուկ օգտագործելը



Ինչ գիտենք սնդիկի ազդեցության և ձկան սպառման մասին

Եվրոպայում 3-15 մլն մարդու օրգանիզմում սնդիկը պարունակվում է սնդիկի անվտանգության թույլատրելի վերին սահմանային քանակություններից որևէ մեկի չափով, սակայն մարդկանց մի մասի մոտ սնդիկի մակարդակը բարձր է մոտ 10 անգամ: Սա այն մակարդակն է, որի դեպքում ակնհայտ են սնդիկի ազդեցության հետևանքով նյարդային համակարգի զարգացման խախտումները:¹

Աղտոտված ձկնով սնվելը մարդու վրա մեթիլ սնդիկի ազդեցության հիմնական աղբյուրն է: Այդ միացության նկատմամբ ամենից զգայուն (խոցելի) խմբերն են պտուղը, կրծքով կերակրվող և մանկահասակ երեխաները: Հետևաբար, առանձնապես անհանգստացնող է հղի, վերարտադրողական տարիքի կանանց և մանկահասակ երեխաների ձուկ օգտագործելու հանգամանքը: Մեթիլ սնդիկը սնդիկի ամենաթունավոր տեսակն է: Այն կենսաբանորեն կուտակվում է ավելի խոշոր ձկների օրգանիզմում, որոնք սնվում են ավելի փոքր ձկներով, որի հետևանքով ավելի խոշոր ձկներում մեթիլ սնդիկի մակարդակն ավելի բարձր է լինում, քան ոչ գիշատիչ, մանր ձկների օրգանիզմում:¹

Սնդիկի ազդեցության գնահատման համար Եվրոմիության անդամ-պետությունները Եվրոպայի Սնդիկի անվտանգության վարչությանը (EFSA) ներկայացրել են տվյալներ ձկան սպառման վերաբերյալ: Այնուամենայնիվ, այդ տվյալներն ամբողջական չեն: Որպեսզի ավելի ճիշտ որոշվի, թե Եվրոպայում որքան մարդու առողջությունն է վտանգված, անհրաժեշտ են տվյալներ ձկան և ծովամթերքների օրական և շաբաթական ընդունման չափի մասին: Այս տվյալները պետք է ներառեն նախընտրած ձուկը/ծովամթերքը, այդ թվում՝ մանրամասներ թարմ և պահածոյացված ձկան, ինչպես նաև սպառողի վերաբերյալ (սեռը, տարիքը և այլն):² Եվրոպայում սպառվող ձուկը բերվում է աշխարհի բոլոր կողմերից, հետևաբար, պետք է հաշվարկել մեթիլ սնդիկի մակարդակները եվրոպական և ներմուծված ձկներում, ինչպես որ դա արվել է Միացյալ Թագավորության վերջին հետազոտությունում:³ Ինչևէ, ուսումնասիրությունից պարզվել է, որ միջերկրածովյան ձկնատեսակներում մեթիլ սնդիկի մակարդակը գերազանցում է միջին խտությունները:⁴

Մեր օրգանիզմում առկա սնդիկի մակարդակները կարելի է որոշել «մարդու բիոմոնիթորինգի» միջոցով, այսինքն՝ արյան, մեզի և այլ նմուշների հետազոտությամբ: Ներկայումս չկա մարդու կենսամոնիթորինգի եվրոպական կամ համընդհանուր համապարփակ ծրագիր, որն համոզիչ կերպով ցույց տար, թե ինչ չափով կարող է վտանգված լինել բնակչության որոշակի խմբերի մարդկանց առողջությունը:⁵



«Աղտոտված ձկան օգտագործումը մարդու վրա մեթիլ սնդիկի ազդեցության գլխավոր աղբյուրն է: Քանի դեռ չի կրճատվել սնդիկով աղտոտվածությունը, բնակչության խոցելի խմբերը կարող են լավագույնս պաշտպանել իրենց առողջությունը՝ խուսափելով որոշակի տեսակի ձկների սպառումից, փոխարենը՝ սնվելով այլ ձկնատեսակներով»:

Եվրոպայի հանձնարարականները

EFSA-ն առաջարկում է, որ «վերարտադրողական տարիքի կանայք (մասնավորաբար, այն կանայք, ովքեր մտադիր են երեխա ունենալ), հղի և կրծքով կերակրող կանայք, ինչպես նաև մանկահասակ երեխաները իրենց սննդակարգում նախապատվությունը չտան այնպիսի խոշոր գիշատիչ ձկների, ինչպիսիք են՝ թրածուկը և թյուննոսը»:⁶

Եվրոպայի Հանձնախումբը, հետևելով այս հանձնարարականին, թողարկել է «Տեղեկատվական նշումներ»՝ խոցելի խմբերին առավել կոնկրետ խորհուրդներով և տեղեկատվությամբ ապահովելու համար:⁷ Ըստ այդ նշումների՝ հղի, կրծքով կերակրող կանանց, նաև մանկահասակ երեխաներին առաջարկվում է շաբաթական

ուտել խոշոր գիշատիչ ձկնատեսակների (թրածուկ, շնածուկ և գայլածուկ) 1 սննդաբաժնից ոչ ավել (100գ-ից պակաս): Այս տեսակի ձկների 1 սննդաբաժնի ընդունման դեպքում, խորհուրդ չի տրվում միևնույն շաբաթվա ընթացքում սնվել այլ տեսակի ձկներով: Թյուննոս ձուկը նույնպես չի կարելի ուտել շաբաթը 2 անգամից ավել:⁸

Եվրոպական ստանդարտները ձկան օրգանիզմում սնդիկի սահմանային թույլատրելի մակարդակների վերաբերյալ (սովորաբար 0,5 մգ/կգ, իսկ ավելի խոշոր գիշատիչների, այդ թվում՝ շնածկան, թրածկան, թյուննոսի համար՝ 1,0 մգ/կգ)⁹ հիմնված են 1999թ. Codex Alimentarius-ի սահմանած մակարդակների վրա:¹⁰

Ազգային քաղաքականություններ և գործողություններ

Եվրոմիլիթյան անդամ-պետությունների հանձնարարականները ձկան սպառման վերաբերյալ խիստ տարբեր են: Օրինակ, Հունգարիան և Լյուքսեմբուրգը չունեն հանձնարարականներ խոցելի խմբերի համար, մինչդեռ կան այլ երկրներ, որոնց հանձնարարականները, համեմատած EFSA-ի հանձնարարականների հետ, ավելի խիստ են: Ստորև բերվում են որոշ օրինակներ:

Չեխիայի Հանրապետություն

Հանձնարարականները մեծամասամբ հիմնված են EFSA-ի հանձնարարականների վրա: Վերարտադրողական տարիքի, հղի, կրծքով կերակրող մայրերը և մինչև 3 տարեկան երեխաները պետք է խուսափեն օգտագործել շնածուկ, թրածուկ և խոշոր գիշատիչ այնպիսի տեսակներ, ինչպիսիք են գայլածուկը, պերկեսը և քարբը: Ձկների այլ տեսակներ, օր.՝ սպիտակ թյուննոսը և սկումբրիան, նույնպես պարունակում են բարձր մակարդակներով մեթիլ սնդիկ: Սիսթեմային, բարձր ռիսկի խմբերի մարդկանց խորհուրդ չի տրվում ուտել այդ ձկնատեսակներից շաբաթական 170 գրամից ավել: Կառավարությունը նույնպես առաջարկում է Չեխիայի ղեկավար մարմիններին՝ ստուգել տեղական գետերում և լճերում որսած ձկներում սնդիկի մակարդակները: Բարձր մակարդակներ հայտնաբերելու դեպքում, ղեկավար մարմինները պետք է բարձր ռիսկի խմբերին խորհուրդ տան ուտել շաբաթական ոչ ավել, քան 170 գ ձուկ:

Դանիա

Ընտանիքի և սպառողների գործերի նախարարությունը զգուշացնում է, որ վերարտադրողական տարիքի, հղի կամ կրծքով կերակրող կանայք և մինչև 14 տարեկան երեխաները պետք է սահմանափակեն թյուննոսի, կատվածկան, վահանածկան, շնածկան, գայլածկան, պերկեսի և սուդակի օգտագործումը: Այդ խմբերի մարդկանց խորհուրդ է տրվում այդ տեսակներից շաբաթական ուտել 100 գրամից ոչ ավել: Պահածոյացված թյուննոսում սնդիկի մակարդակն ավելի ցածր է,¹¹ հետևաբար ձկան սպառումը նույն չափով սահմանափակելու անհրաժեշտություն չկա:

Ֆինլանդիա

Ֆինլանդիայի Սննդի ազգային գործակալությունն առաջարկում է ձկան օգտագործումը սահմանափակել որոշ խմբերի մարդկանց համար: Ըստ այդ գործակալության հանձնարարականների՝ երեխաները, երիտասարդ տարիքի մարդիկ և վերարտադրողական տարիքի կանայք կարող են ամսական 1 կամ 2 անգամ օգտագործել Բալթիկ ծովում որսած սաղմոնը, ծովում կամ տեղական ջրերում բռնած խոշոր ծովատառեխը, գայլածուկը և գիշատիչ տեսակները:

Ինչևէ, գործակալությունը զգուշացնում է հղի կանանց և կրծքով կերակրող մայրերին չուտել գայլածուկ: Գործակալությունը նաև հայտարարում է, որ սպառողները, ովքեր համարյա ամեն օր սնվում են տեղական ջրերում որսած ձկնատեսակներով, պետք է կրճատեն խոշոր պերկեսների, գայլածուկ-պերկեսների և շերտիվածկների օգտագործումը, քանի որ այդպիսի ձկների օրգանիզմում սնդիկը կուտակվում է մեծ քանակությամբ:¹²

Ֆրանսիա

Ֆրանսիան պաշտպանում է EFSA-ի հանձնարարականները, հայտարարելով, որ հղի և կրծքով կերակրող մայրերը, ինչպես նաև մանկահասակ երեխաները պետք է խուսափեն գիշատիչ ձկնատեսակներից:¹³ Որպես նախագուշակյալ միջոցառում, հղի և կրծքով կերակրող կանանց առաջարկվում է շաբաթական ուտել 60 գրամից ոչ ավել վայրի գիշատիչ ձուկ, իսկ մանկահասակ երեխաներին՝ մոտ 150 գ, ի հավելումն ոչ գիշատիչ ձկների օգտագործման: 2006 թ. ֆրանսիայի AFSSA գործակալությունը նշված խմբերի մարդկանց խորհուրդ էր տալիս խուսափել թրածուկ օգտագործելուց:¹⁴

Իռլանդիա

2004 թ. մարտի 18-ին Իռլանդիայի Սննդի անվտանգության նախարարությունը (FSAI) հանդես եկավ վերահանձնարարականներով, ըստ որոնց՝ հղի և կրծքով կերակրող, վերարտադրողական տարիքի կանայք, նաև մանկահասակ երեխաները պետք է խուսափեն թրածուկ, շնածուկ ուտելուց և սահմանափակեն նաև թյուննոս ձկան օգտագործումը (շաբաթական ուտել մոտ 227 գ թարմ թյուննոս կամ թյուննոսի 2 միջին չափի պահածո):¹⁵ Իռլանդիան ներկայումս ստուգումներ է անցկացնում իռլանդական գլխավոր ձկնորսական նավահանգիստներում ընդունվող ձկնատեսակների նկատմամբ: Այդ մասին զեկույցում նշվում է, որ սնդիկի մակարդակները եղել են 0.02-0.27 մգ/կգ: Այնուամենայնիվ, որպես սովորաբար չի ներառում շնածուկը, թրածուկը և թյուննոսը:¹⁶ Նախարարությունը ներկայումս ծրագրում է հետազոտել սնդիկի և մեթիլ սնդիկի ընդհանուր մակարդակները թյուննոս և շնածուկ տեսակներում:¹⁷

Իսպանիա

Իսպանիայի Սննդի և անվտանգության գործակալությունը չունի հանձնարարականներ սպառողների համար:¹⁸ Ինչևէ, գործակալությունը ծրագրում է որոշակի հանձնարարականներ տրամադրել խոցելի խմբերին՝ առաջարկելով կրճատել սնդիկի բարձր մակարդակներ պարունակող ձկնատեսակների օգտագործումը:

ԸՎԵՂԻԿԱ

Շվեդիայի Սննդի ազգային վարչությունը մի շարք հանձնարարականներ է մշակել ձկան օգտագործումը սահմանափակելու վերաբերյալ: Հղի, կրծքով կերակրող և երեխա ունենալու մտադրություն ունեցող կանանց խորհուրդ է տրվում երբեք չուտել խոշոր վահանածուկ, ձողաձուկ, լոբո, շնածուկ, թրածուկ, թյուննոս (թարմ կամ սառեցրած):¹⁹

Միացյալ Թագավորություն

Միացյալ Թագավորությունը խորհուրդ է տալիս հղի, կրծքով կերակրող, նաև երեխա ունենալու ցանկություն ունեցող կանանց սահմանափակել թյուննոս ձկան օգտագործումը՝ շաբաթական ուտելով թյուննոսի միջին չափի 2 պահածո կամ թարմ թյուննոսի 1 կտոր տապակած միս: Այդպիսի կանանց

նաև խորհուրդ է տրվում խուսափել շնածուկ և թրածուկ օգտագործելուց: Մինչև 16 տ. երեխաներին առաջարկվում է չօգտագործել շնածուկ և թրածուկ: Մյուս սպառողները կարող են շաբաթական ուտել շնածուկ կամ թրածուկ 1 սննդաբաժնից ոչ ավել և թյուննոս ձկան սպառումը սահմանափակելու կարիք չունեն:²⁰

Բուլղարիա և Լիտվա (նույնն է, ինչ EFSA-ի հանձնարարականները)

Հունգարիա, Լյուքսեմբուրգ և Սլովակիա (ձկան վերաբերյալ ուղեցույցները բացակայում են)

Հանձնարարականներ ծովամթերքների վերաբերյալ՝ վտանգը նվազեցնելու նպատակով

Ստորև ներկայացված աղյուսակում թվարկված են սովորաբար օգտագործվող ձկնատեսակները և ամենախիստ հանձնարարականները, որոնք գոյություն ունեն Եվրոպայում և Հյուսիսային Ամերիկայում: Նպատակն է՝ օգնել ընթերցողներին նվազեցնելու սնդիկի ազդեցության հնարավոր բացասական հետևանքները: Կախված այն բանից, թե որտեղ են որսացել կամ վաճառել այն, միևնույն

տեսակի ձուկը կարող է սնդիկի տարբեր մակարդակներ պարունակել: Այս աղյուսակը կազմվել է՝ օգտագործելով կառավարության արձագանքը մեր հարցումներին և հետազոտություններին: Կխնդրեմք, որ նկատի ունենայիք նաև տեղական ուղեցույցները նշված տեսակների, ներառյալ տեղական ձկների վերաբերյալ:

Խոշոր գիշատիչ ձկներ/սնդիկի ավելի բարձր մակարդակներ

Անվանումը	Հանձնարարականները
Ծովահրեշտակ Բևեռային գոլեց	Սահմանափակում՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Ռանիա) և կրծքով կերակրող կանայք (Նորվեգիա)
Քարբ	Սահմանափակում՝ ամիսը 1 անգամ: Այլ խմբեր (Նորվեգիա) և կրծքով կերակրող կանայք (Նորվեգիա)
Pomatomus saltatrix	Սահմանափակում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող, վերարտադրողական տարիքի կանայք և 3 տարեկանից փոքր երեխաներ (Չեխիայի Հանրապետություն)
Սկումբրիա Շերեփածուկ Կատվածուկ (երկարատամիկ)	Սահմանափակում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող, վերարտադրողական տարիքի կանայք և մանկահասակ երեխաներ (Գերմանիա)
Լոբո Վահանածուկ Թագավորական սկումբրիա	Սահմանափակում՝ շաբաթական 1 անգամ: Բոլոր սպառողները (Շվեդիա) և կրծքով կերակրող կանայք և մանկահասակ երեխաներ (Շվեդիա)
Makaira species	Սահմանափակում՝ հղի, երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող կանայք, նաև երեխաներ (Նիդերլանդներ), վերարտադրողական տարիքի կանայք (ԱՄՆ, FDA/EPA)
Պերկես Գայլածուկ	Սահմանափակում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող, վերարտադրողական տարիքի կանայք և մանկահասակ երեխաներ (Իռլանդիա)
Ծովային պերկես	Սահմանափակում՝ թլոր սպառողները (Շվեդիա)
Lutjanidae (Լյուտիանուս)	Սահմանափակում՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Ֆինլանդիա և Նորվեգիա), վերարտադրողական տարիքի կանայք և մանկահասակ երեխաներ (Իռլանդիա)
Առագաստածուկ	Սահմանափակում՝ ամսական 1 անգամ: Բոլոր մնացած չափահասները (Նորվեգիա)
Սաղմոն, վայրի (Բալթիկ ծով, ներառյալ՝ Բոթնիկ ծովածոցը)	Սահմանափակում՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Նորվեգիա) և կրծքով կերակրող կանայք (Նորվեգիա)
	Սահմանափակում՝ շաբաթական 3 անգամ: Երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող կանայք և մանկահասակ երեխաներ (ԱՄՆ, FDA)
	Սահմանափակում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող, վերարտադրողական տարիքի կանայք և մանկահասակ երեխաներ (Նորվեգիա)
	Սահմանափակում՝ ամսական 1 անգամ: Կերարտադրողական տարիքի կանայք (Շվեդիա և Ֆինլանդիա)

Խոշոր գիշատիչ ձկներ/սնդիկի ավելի բարձր մակարդակներ

Անվանումը	Հանձնարարականները
Սաղմոն կարմրախայտ, վայրի (Բալթիկ ծով, ներառյալ՝ Բոթնիկ ծովածոցը) Սուդակ	Սահմանափ.՝ ամսական 1 անգամ: Վերարտադրողական տարիքի կանայք (Շվեդիա) Խուսափում՝ հղի, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք, նաև մանկահասակ երեխաներ (Չեխիայի Հանրապետություն) Սահմանափ.՝ շաբաթական 1 անգամ: Բոլոր սպառողները (Շվեդիա)
Պատյանածուկ Ծովային պերկետ Ծովային բրամ	Սահմանափ.՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Պերմանիա) Սահմանափ.՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Պերմանիա) Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք, նաև մանկահասակ երեխաներ Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք (Շվեդիա): Մանկահասակ երեխաներ (Իռլանդիա, Նիդերլանդներ, Միացյալ Թագավորություն և Չեխիայի Հանրապետություն), վերարտադրողական տարիքի կանայք (ԱՄՆ, FDA/EPA)
Շնածուկ (բոլոր տեսակները)	Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք (Շվեդիա): Մանկահասակ երեխաներ (Իռլանդիա, Նիդերլանդներ, Միացյալ Թագավորություն և Չեխիայի Հանրապետություն), վերարտադրողական տարիքի կանայք (ԱՄՆ, FDA/EPA)
Օձ-սկումբրիա	Սահմանափ.՝ շաբաթական 1 անգամ: Երեխա ունենալու մտադիր, հղի կանայք, նորածիններ և մինչև 14 տ. երեխաներ (Դանիա)
Թառափ	Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք և մանկահասակ երեխաներ
Թրածուկ	Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք և երեխաներ (Իռլանդիա, Նիդերլանդներ, Միացյալ Թագավորություն և Չեխիայի Հանրապետություն), վերարտադրողական տարիքի կանայք (ԱՄՆ, FDA/EPA)
Caulolatilus species (ոսկեգույն պերկետ) Իշխան (խոշոր) Թյուննոս (սպիտակ թյուննոս, խոշորաչք, դեղին թյուննոս)	Սահմանափ.՝ շաբաթական 1 անգամ: Մնացած բոլորը (Իռլանդիա) Խուսափում՝ հղի, կրծքով կերակրող և վերարտադրողական տարիքի կանայք, նաև մանկահասակ երեխաներ (ԱՄՆ, FDA/EPA) Խուսափում՝ հղի և կրծքով կերակրող կանայք (Նորվեգիա) Խուսափում՝ երեխա ունենալու մտադիր, հղի, կրծքով կերակրող կանայք (Շվեդիա), երեխաներ (Նիդերլանդներ)

Փոքր գիշատիչներ և ոչ գիշատիչներ/ավելի ցածր մակարդակներ

Անվանումը	Սնդիկի մակարդակը
Խամսա	Ցածր
Ծածան	Ցածր
Ծովային կակղամորթեր	Ցածր
Ձողածուկ (Ատլանտյան և խաղաղօվկիանոսյան)	Ստուգել տեղական/ազգային ուղեցույցներով
Ծովային ցեղատիկ	Ցածր
Պերկետ	Ցածր
Order Sepiida	Ցածր
Տափակածուկ	Ցածր
Իշածուկ (ծողածուկ)	Ցածր
Խեցիկ	Ստուգել տեղական/ազգային ուղեցույցներով
Ծովատառեխ (Բալթիկ ծով, ներառյալ՝ Բոթնիկ ծովածոցը)	Ստուգել տեղական/ազգային ուղեցույցներով: Սահմանափակումը՝ ամիսը 1 անգամ: Վերարտադրողական տարիքի կանայք (Շվեդիա)
Երկփեղկավոր մոլյուսկներ	Ցածր
Նարնջագույն ծովային պերկետ	Ստուգել տեղական/ազգային ուղեցույցներով
Ոստրե	Ցածր
Pollachius pollachius	Ցածր
Ծիածանագույն իշխան (բուծած)	Ցածր
Կարմիր արքայածուկ	Ցածր
Սաղմոն (բուծած)	Ցածր
Սարդինա ձուկ	Ցածր
Խեցիկ	Ցածր
Oreochromis spp	Ցածր
Cynoscion regalis (ծովային իշխան)	Ցածր

HEAL-ի և HCWH-ի հանձնարարականները

Սնդիկի հիմնախնդրի լուծումը ներառում է մի շարք միջոցառումներ: Անհրաժեշտ է բարձրացնել հասարակության իրազեկությունն այնպես, որ խոցելի խմբերը հնարավորություն ունենան կրճատելու իրենց կողմից մեթիլ սնդիկի ընդունման չափը: Թեև չենք կարող չընդունել, որ ծուկը պարունակում է սնդդարար նյութեր, համեմայն դեպս, որոշ ձկնատեսակներ ներկայումս պարունակում են սնդիկի բարձր մակարդակներ: Քանի դեռ չի կրճատվել սնդիկի աղտոտվածությունը, բնակչության խոցելի խմբերը կարող են լավագույնս պաշտպանել իրենց առողջությունը՝ խուսափելով որոշակի տեսակի ձկների սպառումից, փոխարենը՝ սնվելով այլ ձկնատեսակներով: Այսպիսի առաջարկի ձևակերպումը և դրան համաձայնելը պետք է դառնա գերակայություն շրջակա միջավայրի և առողջության գծով Եվրոպայի քաղաքականությունում: Հավելենք նաև, որ անհրաժեշտ է կրճատել սնդիկային աղտոտումը և սնդիկի համընդհանուր օգտագործումը, որը կհանգեցնի սնդիկի մակարդակների պակասեցմանը ձկների օրգանիզմում:

«Առողջության և շրջակա միջավայրի միությունը» (HEAL) և «Առողջությունն առանց վտանգ պատճառելու» (HCWH) կազմակերպությունը գտնում են, որ EFSA-ն պետք է հրատարակի ներկայիս հանձնարարականների համեմատ ավելի խիստ հանձնարարականներ և ազգային ուղեցույցներ վերարտադրողական տարիքի, հղի, կրծքով կերակրող կանանց, նաև երեխաների համար: Այս խոցելի խմբերին պետք է խորհուրդ տալ չօգտագործել խոշոր գիշատիչ ձկներ (օր.՝ շնածուկ, թրածուկ, թագավորական սկումբրիա, նարնջագույն պերկես, «սպիտակ թյուննոս», և այլն): Կան նաև ձկներ, որոնց օրգանիզմում սնդիկը պարունակվում է միջին մակարդակով: Այդպիսի ձկնատեսակների սպառման չափը և

օգտագործման հաճախականությունը նույնպես պետք է սահմանափակել:

Հասարակությունը պետք է գիտակցի, որ մեթիլ սնդիկի բարձր մակարդակ պարունակող ձկան մեկ սնդդաբաժինը կարող է լրացնել մի քանի օրվա կամ նույնիսկ շաբաթվա համար սնդիկի թույլատրելի քանակը: Այս հայտարարությունը կարող է հակասել սնդիկի շաբաթական ընդունման մասին այլ ուղեցույցներին: Սնդիկի բարձր մակարդակներով ձկների մեծ մասը ձկնայուղի լավ աղբյուր չեն համարվում: Այդ պատճառով, ավելի նպատակահարմար է օգտագործել փոքր ձկները, որոնք սնդդային շրջայում ավելի ցածր դիրք են զբաղեցնում և, հետևաբար, իրենց օրգանիզմում ավելի քիչ սնդիկ են կուտակում: Այդ փոքր ձկները սպիտակուցների և օմեգա 3 ճարպաթթուների գերազանց աղբյուր են, որոնք կարևոր են սրտի աշխատանքի և առողջության համար:

Ազգային կառավարությունները պետք է սկսեն կամ շարունակեն հետազոտել տեղական և ներմուծվող ձկները սնդիկի նկատմամբ: Նրանք պետք է նաև մարդու բիոմոնիթորինգի միջոցով սկսեն կամ շարունակեն սնդիկի մակարդակների հետազոտությունները իրենց բնակչության, մասնավորաբար, կանանց և երեխաների շրջանում: Սա կօգնի սնդիկի աղբյուրի ավելի ճիշտ գնահատմանը և ձկան սպառման վերաբերյալ հանձնարարականների ձևակերպմանը:

Վերջապես, մենք կարծում ենք, որ մեթիլ սնդիկը պետք է դառնա մեկն այն քիմիկատներից, որոնք ներառված են Եվրոպական բիոմոնիթորինգի կարճատև փորձնական ծրագրում:

References

1. Physicians for Social Responsibility (2004), Mercury Factsheet #3, Mercury in Fish. See www.mercuryaction.org/uploads/PSR_Hg3_FishC.pdf
2. EFSA (2004) EFSA Opinion on Mercury and Methylmercury in Food: Need for Intake Data. AF 06.04.2004 4
3. Knowles TG, Farrington D, Kestin SC (2003) mercury in UK imported fish and shellfish and UK-farmed fish and their products. Food Addit Contam. 2003 Sep;20(9):813-8.
4. Storelli MM, Stuffer RG, Marcotrigiano GO (2002) Total and Methylmercury residues in tuna fish from the Mediterranean Sea. Food Addit Contam. 2002 Aug;19(8):715-20 and Storelli MM, Marcotrigiano GO. (2004) Content of mercury and cadmium in fish (Thunnus alalunga) and cephalopods (Eledone moschata) from the southeastern Mediterranean Sea. Food Addit Contam. 2004 Nov;21(11):1051-6.
5. The EU is working towards an EU wide human biomonitoring system in order to have better exposure assessment. In 2007, it will launch a pilot project that will collect data on methylmercury exposure in children and women of childbearing age.
6. European Food Safety Authority. Press Release. EFSA provides risk assessment on mercury in fish: Precautionary advice given to vulnerable groups. 18 March 2004. See www.efsa.eu.int/press_room/press_release/258_en.html accessed 8 June 2005.
7. The Commission made a rough calculation based upon levels of methylmercury in fish compared with the "Provisional Tolerable Weekly Intake" (PTWI) established by the joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, to make recommendations more tangible to the public. The PTWI is a tolerable intake based on a weekly level, to emphasize that long-term exposure is important because contaminants accumulate in the body. Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives. (2003) Summary & Conclusions. 61 st Meeting, Rome, 10-19 June 2003. See www.chem.unep.ch/mercury/Report/JECFA-PTWI.htm
8. European Commission (2004) Information Note. Methyl mercury in fish and fishery products 12 May 2004. See http://europa.eu.int/comm/food/food/chemicalsafety/contaminants/information_note_mercury-fish_12-05-04.pdf.
9. EC Regulation (221/2002) See <http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ.do?uri=CELEX:32002R0221:EN:HTML> amending Commission Regulation (EC) No 466/2001 of March 2001 setting maximum levels for certain contaminants in foodstuffs. See http://europa.eu.int/eur-lex/pri/en/oj/dat/2001/l_077/l_07720010316en00010013.pdf
10. Codex Alimentarius (1991) Guideline Levels for Methylmercury in Fish CAC/GL 7-1991. See www.codexalimentarius.net/download/standards/21/CXG_007e.pdf
11. Danish Ministry of Family and Consumer Affairs. Mercury. See www.altomkost.dk/madtildig/Hvad_er_der_i_maden/Uoenskede_stoffer/Kviksoelv.htm
12. National Food Agency of Finland Dietary advice on fish consumption. See www.elintarvikevirasto.fi/english/index.html?page=5923
13. Agence Francaise de Securite Sanitaire des Aliments (2004) Communiqué Avis de l'afssa sur consommation de poisons et exposition au mercure. 26 March 2004. See www.afssa.fr/ftp/afssa/comm-de-presse-mehg.pdf
14. Avis de l'AFSSA relative a la consommation des poisons predateurs pelagiques, en particulier l'espadon, a la Reunion vis-à-vis du risqué sanitaire lie au methylmercure, 6 July 2006. See <http://www.afssa.fr/Ftp/Afssa/36428-36429.pdf> www.afssa.fr/Ftp/Afssa/36428-36429.pdf
15. Food Safety Authority of Ireland. (2004) FSAI Issues Guidelines on Consumption of Shark, Sworfish, Marlin and Tuna. 18 March 2004. See www.fsai.ie/news/press/pr_04/pr20040318.asp
16. Ibid.
17. Food Safety Authority of Ireland. (2005) Call for Tender Methylmercury in certain fish species. April 2005. See www.fsai.ie/about/tenders/call_tender_0405_4.asp
18. Nota informativa de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA) sobre mercurio y metal-mercurio en productos pesqueros, 17 June 2004. See <http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=56&idcontent=5541>
19. National Food Administration (2004) Food for two, Good advice for pregnant or breast-feeding women. updated 17 September 2004. See www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=7035.
- Food Standards Agency (2003) Mercury in imported fish and shellfish, UK farmed fish and their products (40-03) Thursday, 24 July 2003. See <http://www.food.gov.uk/science/surveillance/fsis-2003/fsis402003>

Ինչ կարող եք անել

1. Սնդիկի արտանետումները շրջակա միջավայր ամենից շատ գոյանում են ածխի այրումից: Ձեր հարևանների հետ միասին փորձեք կրճատել հնացած եղանակներով էներգիայի սպառումը՝ գերադասելով մաքուր էներգիայի ստացումը և օգտագործումը:
2. Պարզեք, թե արդյոք առողջապահության նախարարությունը թողարկել է ձկան սպառման վերաբերյալ հանձնարարականներ:
3. Հարցրեք առողջության կամ սննդի անվտանգության համար պատասխանատու ղեկավար մարմիններին, արդյոք նրանք ստուգել են տեղական և ներկրվող ձուկը սնդիկի նկատմամբ:
4. Ստուգեք, արդյոք ձեր տեղական դպրոցներում տրվող կերակուրները համապատասխանում են երեխաների վրա սնդիկի ազդեցության վերաբերյալ ուղեցույցներին:

Resources

European Food Safety Authority Precautionary:
Advice given to vulnerable groups.
www.efsa.eu.int/press_room/press_release/258_en.html

What You Need to Know About Mercury in Fish and Shellfish, US Dept of Health & EPA:
www.cfsan.fda.gov/-dms/admehg3.html

MercuryActionNow:
Sponsored by NGO Physicians for Social Responsibility
www.mercuryaction.org

Safe Fish CHEC List For Children, Teens and All Women of Child-bearing Age:
www.checnet.org/healthhouse/education/quicklist-detail.asp?Main_ID=716

Թարգմանվել և հրատարակվել է «Առողջապահությունն առանց վտանգ պատճառելու» (HCWH) կազմակերպության և Եվրոմիության ֆինանսավորմամբ:



HCWH Europe
Chlumova 17, 130 00
Praha 3, Czech Republic
Phone/Fax: +420 222 782 808
Email: europa@hcwh.org
www.noharm.org



Health and Environment Alliance (HEAL)*
28 Bld Charlemagne, B 1000
Brussels, Belgium
Phone: +32 2 234 3640
Fax: +32 2 234 3649
E-mail: info@env-health.org
www.env-health.org



«Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» հկ 375019 Երևան, ՀՀ
Մարշալ Բաղրամյան 24դ,
գրասենյակ 609
Հեռ. 52 36 04
Ֆաքս. (+37410) 52 36 04
Էլ. փոստ: office@awhhe.am
www.awhhe.am

«Մնացեք առողջ, դադարեցրեք սնդիկի օգտագործումը» քարոզարշավը «Առողջության և շրջակա միջավայրի միությունը» (HEAL), «Առողջապահությունն առանց վտանգ պատճառելու» (HCWH) և «Հայ կանայք հանուն առողջության և առողջ շրջակա միջավայրի» (AWHHE) կազմակերպությունները միավորում են իրենց ջանքերը, որպեսզի մոբիլիզացնեն Եվրոպայի առողջապահական հաստատությունները՝ սնդիկի գործածության վրա համընդհանուր արգելք դնելու նպատակով: Գործունեությունն ուղղված է առողջության, հատկապես՝ երեխաների և հղի կանանց առողջության վտանգների մասին իրազեկության բարձրացմանը, ինչպես նաև բացատրական աշխատանքներին, թե ինչպես կարող են կանայք և բուժիմնարկների մասնագետները պաշտպանել իրենց և իրենց շրջակա միջավայրը սնդիկի ազդեցությունից:

