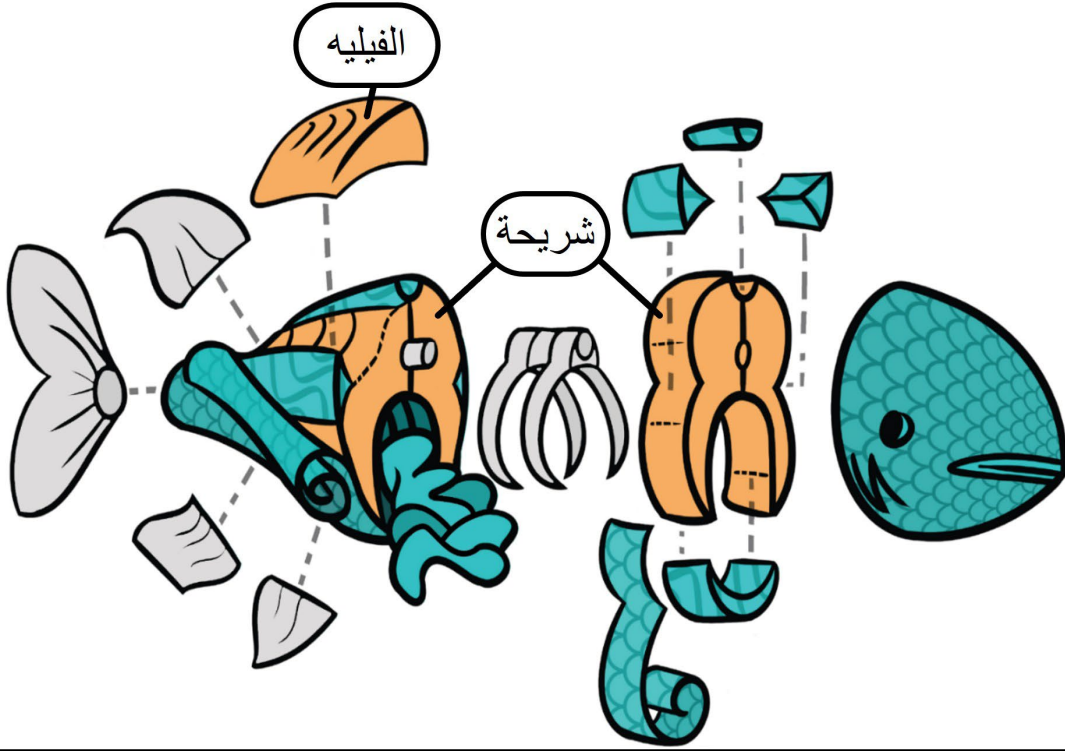





أكل السمك صحي عندما تأكل الأجزاء الصحيحة!



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