

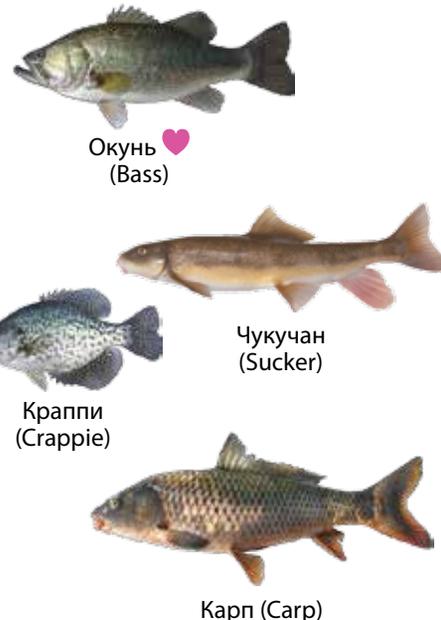
Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в Центральной и Южной дельте

Сюда относятся все водоемы, расположенные в дельте к югу от 12-го шоссе

(за исключением реки Сакраменто и реки Сан-Хоакин к югу от Стоктона)

для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут без опаски есть больше рыбы



- 7 порций в неделю ИЛИ 5 порций лангустов или сома в неделю ИЛИ
 - 2 порции в неделю ИЛИ
 - 2 порции полосатого окуня в неделю ИЛИ 1 порция белого осетра в неделю
- Не употребляйте в пищу любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон.

Порция — это сколько?



Для взрослых Для детей

Рекомендуемая порция рыбы – размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям меньшие порции.

♥ Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для здоровья. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые сокращают риск развития заболеваний сердца и способствуют развитию мозга у нерожденных младенцев и детей.

Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится большое количество ртути или ПХБ. Ртуть может привести к повреждению мозга, особенно у детей и нерожденных младенцев. ПХБ может вызвать рак.

♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

* Законным является вылавливание только инкубаторского стального лосося и только в указанных водоемах, см. www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 порции в неделю ИЛИ 7 порций моллюсков в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу И не употребляйте любую рыбу или морепродукты, выловленные в порту г. Стоктон