

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

- **7 порций в неделю ИЛИ**
- **3 порции в неделю ИЛИ**
- **2 порции** полосатого окуня **в неделю ИЛИ**
1 порция окуня, мелкой щуки или белого осетра **в неделю**

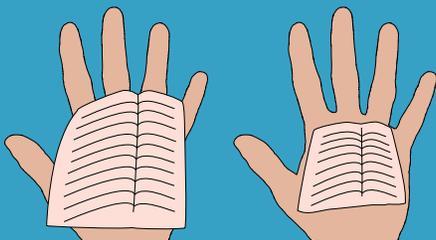
♥ Зачем есть рыбу?

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.

Порция – это сколько?



Для взрослых

Для детей

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

Рекомендации к покупке рыбы для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Не ешьте рыбу, пойманную кем-то из членов вашей семьи или друзей, на той же неделе, когда вы ели рыбу, купленную в магазине или ресторане. В отношении покупной рыбы:

- **Без риска можно съесть по 2 порции в неделю рыбы** с малым содержанием ртути, такой как лосось ♥, сайла, сом, тилапия, креветки, анчоусы ♥, сардины ♥, форель ♥ и консервированный тунец



ИЛИ

- **Без риска можно съесть 1 порцию в неделю** рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный длинноперый (белый) тунец ♥



- **Не употребляйте в пищу** акул, меч-рыбу, кафельника или королевскую макрель



♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сакраменто и Северной дельте

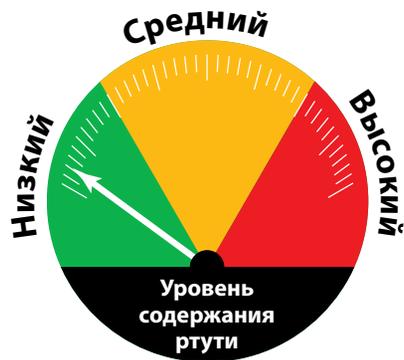


Сюда относятся все водоемы, расположенные в дельте к северу от 12-го шоссе

Калифорнийское отделение
Департамента оценки опасности
состояния окружающей среды
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сакраменто и Северной дельте

Для женщин в возрасте 18-45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет



Американский шэд
(American shad) ♥



Радужная форель
(Rainbow trout) ♥



Стальноголовый лосось*
(Steelhead trout*) ♥



Чавыча (королевский лосось)
(Chinook (king) salmon) ♥



Азиатский моллюск
(Asiatic clam)

♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

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



Карп или серебряный карась
(Carp or goldfish)



Краппи (Crappie)



Синежаберник или другие солнечные рыбы (Bluegill or other sunfish)



Лангуст (Crayfish)



Чукучан (Sucker)



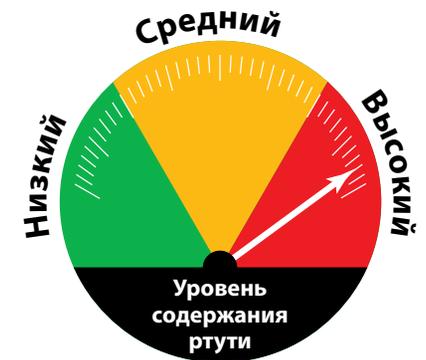
Сом (Catfish)



Скумбрия (Hardhead)



Рыбец (Hitch)



Полосатый окунь
(Striped bass)



Окунь (Bass)



Мелкая щука
(Pikeminnow)



Белый осетр
(White sturgeon)

Фото радужной форели: Джон Лионс, Департамент природных ресурсов штата Висконсин

2 порции в неделю ИЛИ
7 порций моллюсков
в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу