

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

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

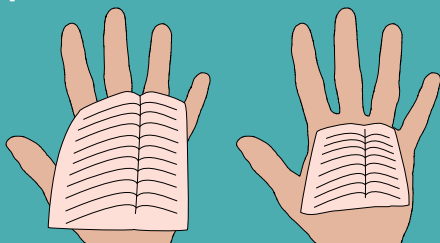
## ♥ Зачем есть рыбу?

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 ♥, сайда, сом, тилапия, креветки, анчоусы ♥, сардины ♥, форель ♥ или консервированный тунец



**ИЛИ**

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



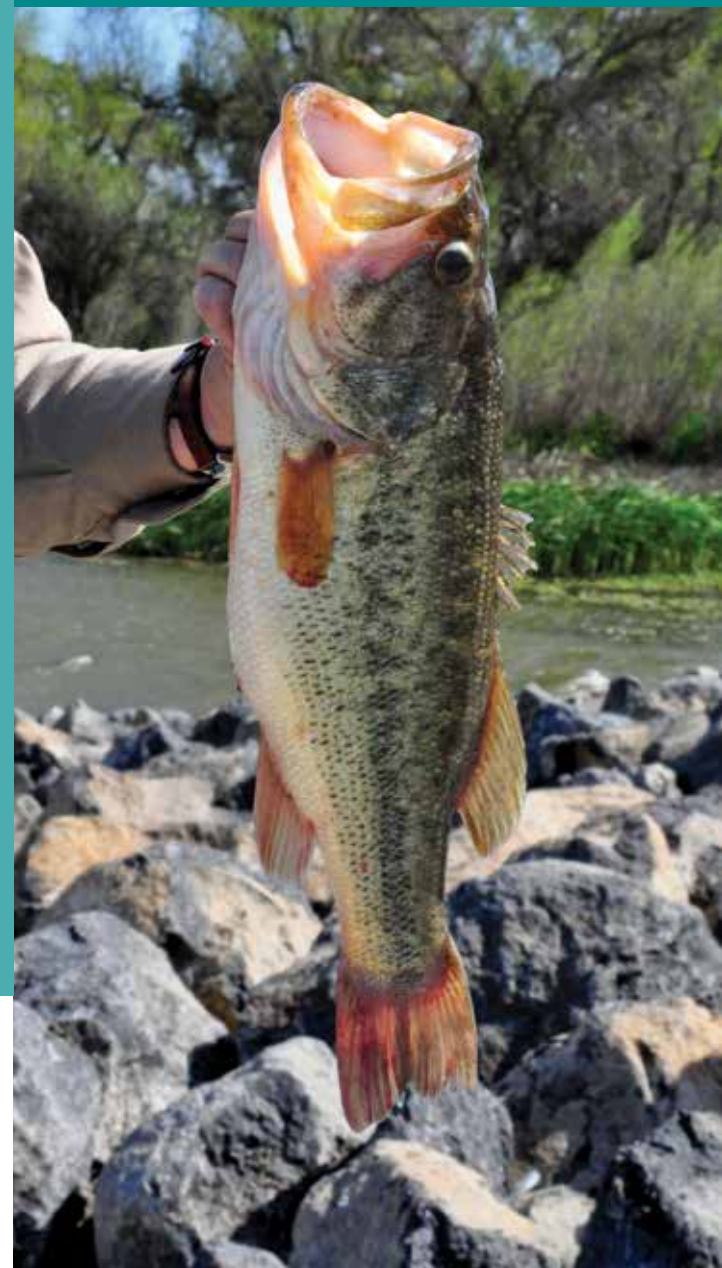
- Не употребляйте в пищу** акул, меч-рыбу, кафельника или королевскую макрель



♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

## Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в **реке Сан-Хоакин**

на участке от дамбы Фриант до порта г. Стоктон

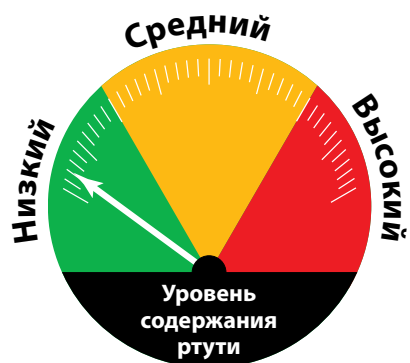


Калифорнийское отделение  
Департамента оценки опасности  
состояния окружающей среды

[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

# Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сан-Хоакин

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



Синежаберник или красноухий солнечник (Bluegill or redear sunfish)



Стальноголовый лосось\* (Steelhead trout\*)



Американский шэд (American shad)



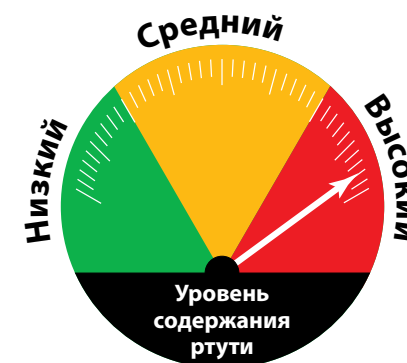
Сом (Catfish)



Карп (Carp)



Чукучан (Sucker)



Полосатый окунь (Striped bass)



Большеротый окунь (Largemouth bass)



Белый осетр (White sturgeon)

♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

\* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

2 порции в неделю ИЛИ  
3 порции пузанка в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу

И

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