

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут есть больше рыбы без риска для здоровья.

- **Можно есть 5 порций в неделю** – форель (Trout) или краппи (Crappie)
- Рыбы со средним содержанием химикатов нет
- **Можно есть 1 порцию в неделю** — большеротый, малоротый и пятнистый окунь (Largemouth Bass, Smallmouth Bass, Spotted Bass); НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ мясо сома (Catfish) или карпа (Carp)

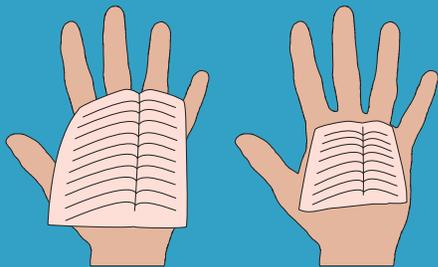
♥ Необходимо ли есть рыбу?

В некоторых видах рыб содержатся высокие уровни содержания ртути, полихлорированных бифенилов, и дильдрин. Ртуть может отрицательно повлиять на развитие мозга у еще нерожденных младенцев и детей. Полихлорированные бифенилы и дильдрин могут вызывать раковые заболевания.

Что вызывает опасения?

В некоторых видах рыб содержится высокая концентрация ртути, что может отрицательно повлиять на развитие мозга у еще нерожденных младенцев и детей.

Что такое порция?



Для взрослых

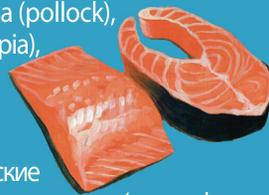
Для детей

Рекомендуемая порция рыбы — это примерно размер и толщина ладони Вашей руки. Детям следует давать меньшие порции.

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

Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную в резервуаре Сан-Пабло на той же неделе, когда Вы употребляете в пищу рыбу из магазина или ресторана.

- **Можно есть 2 порции в неделю** рыбы с низким содержанием ртути, такой как лосось (salmon) ♥, сайда (pollock), сом (catfish), тилапия (tilapia), креветки (shrimp), анчоус (anchovies) ♥, сардина (sardines) ♥, форель (trout) ♥, а также диетические консервированные кусочки тунца (canned chunk light tuna).



ИЛИ

- **Можно есть 1 порцию в неделю** рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный белый тунец-альбакор (canned albacore/white tuna) ♥



- **Не употребляйте в пищу** мясо акулы (shark), меч-рыбы (swordfish), кафельника (tilefish) или королевской макрели (king mackerel).



Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в резервуаре Сан-Пабло в округе Контра-Коста



Отдел оценки экологической опасности для здоровья штата Калифорния
(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fsh.html
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в резервуаре Сан-Пабло

Женщины в возрасте от 18 до 45 лет, особенно беременные или кормящие, и дети в возрасте от 1 до 17 лет



Форель (Trout) ♥



Краппи (Crappie)

♥ = Высокое содержание Омега 3



Рыбы со средним содержанием химикатов нет



Большеротый, малоротый или пятнистый окунь (Largemouth Bass, Smallmouth Bass, Spotted Bass)



Сом (Catfish)



Карп (Carp)

Можно есть
Форель (Trout) – 5 порций в неделю ИЛИ
Краппи (Crappie) – 2 порции в неделю

Не ешьте