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

- **Можно есть 5 порций в неделю**
- Рыбы со средним содержанием ртути нет
- **Можно есть 1 порцию в неделю** за исключением сома из озера Натома — НЕ ЕШЬТЕ ЕГО

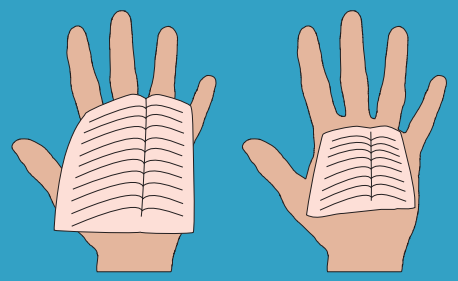
♥ Необходимо ли есть рыбу?

Прием рыбы в пищу оказывает положительное влияние на Ваше здоровье. В рыбе содержатся кислоты Омега 3, которые могут снизить риск сердечных заболеваний и способствовать развитию мозга у еще нерожденных младенцев и детей.

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 членами Вашей семьи или друзьями на той же неделе, когда Вы употребляете в пищу рыбу из магазина или ресторана. Покупная рыба:

- **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).

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

Russian.9-08

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в **озере Фолсом** и **озере Натома**

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в озере Фолсом и озере Натома

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

Форель (Trout) ♥
длиной до 16 дюймов (40 сантиметров)

Синежаберник (Bluegill)

Зеленая солечная рыба и другие солнечные рыбы- (Green Sunfish, Sunfish)

♥ = Высокое содержание Омега 3

Рыбы со средним содержанием ртути нет

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

Лосось Чинук (королевский) (Chinook/King Salmon)

Сом (Catfish)

Форель (Trout)
Длиной свыше 16 дюймов (40 сантиметров)

Можно есть 2 порции в неделю		Не ешьте