

캘리포니아 주 해안의 식용 어류 안내서

특정한 장소에 대한 조언이 없는 지역에 대한 경보

18-49세의 여성 및 1-17세의 어린이

 민어  퀵피쉬  정어리 주 당 총 2서빙  작은 넙치	 PCB가 적은 망상어  PCB가 매우 적은 망상어	 줄무늬 바닷농어  쥐노래미  중간 수은 불락	 캘리포니아 조기  얼룩삼세기  켈프 농어	 수은 수치가 높은 불락  상어
주 당 총 6서빙	또는	주 당 총 1서빙	먹지 마십시오	

50세 이상의 여성 및 18세 이상의 남성

 민어  퀵피쉬 주 당 총 4서빙  작은 넙치  정어리	 중간 수은 불락  PCB가 적은 망상어  줄무늬 바닷농어  쥐노래미	 캘리포니아 조기  얼룩삼세기  켈프 농어  상어		
주 당 총 6서빙	또는	주 당 총 2서빙	또는	주 당 총 1서빙

민어중에 포함: 백다랭이 및 황다랭이
작은 넙치중에 포함: 다이아몬드 찰광어, 롱핀 가자미, 반점 가자미 및 반점 찰광어

중간 수은 불락중에 포함: 흑색, 청색, 갈색, 켈프, 올리브, 로즈슨 및 및 주색
높은 수은 불락중에 포함: 흑색 및 황색, 중국, 구리 및 뒤쥐

PCB가 매우 적은 망상어중에 포함: 가로줄, 흑색, 파일, 무지개, 스팟핀, 백색
PCB가 매우 적은 망상어중에 포함: 샤이너, 실버, 월아이

서빙이란 무엇입니까?



서빙이란 손의 크기와 두께 정도의 생선 살코기를 말합니다. 어린이들에게는 더 적은 서빙을 주십시오.

왜 생선을 먹습니까?

생선을 먹으면 건강이 좋아집니다. 생선에는 심장병이 발생할 위험을 줄이고 태아와 어린이의 뇌가 발달하는 정도를 향상시킬 수 있는 오메가-3가 들어 있습니다.

어떤 우려가 있습니까?

일부 생선에는 높은 수치의 수은과 PCB가 들어 있습니다. 수은은 뇌(특히 태아와 어린이의 뇌)를 손상시킬 수 있습니다. PCB는 암을 유발할 수 있습니다.

조언을 혼합하지 마십시오. "주 당 총 2서빙 그룹"의 생선을 2서빙 먹는 경우, 그 주에는 출처(잡았거나 식품점에서 구입)를 불문하고 다른 어떤 생선도 먹지 마십시오.