

Указания по употреблению в пищу рыбы с побережья Калифорнии Рекомендации для регионов без местных норм

Женщинам в возрасте 18 – 49 лет и детям в возрасте 1 – 17 лет



Горбыль



Кинфиш



Атеринопс



Эмбиотока с низким содержанием ПХД



Эмбиотока с минимальным содержанием ПХД



Калифорнийский морской окунь



Зубатый терпуг



Морской окунь с умеренным содержанием ртути



Калифорнийский королевский горбыль



Кабезон



Кабрилья



Морской окунь с высоким содержанием ртути



Акулы

Не более 2 порций в неделю



Малая камбала

Не более 6 порций в неделю

ИЛИ

Не более 1 порции в неделю

Не употреблять в пищу

Женщинам с 50 лет и мужчинам с 18 лет



Горбыль



Кинфиш



Морской окунь с умеренным содержанием ртути

Не более 4 порций в неделю



Малая камбала



Эмбиотока с минимальным содержанием ПХД



Атеринопс



Эмбиотока с низким содержанием ПХД



Калифорнийский морской окунь



Зубатый терпуг



Кабезон



Кабрилья



Калифорнийский королевский горбыль



Морской окунь с высоким содержанием ртути



Акулы

Не более 6 порций в неделю

ИЛИ

Не более 2 порций в неделю

ИЛИ

Не более 1 порции в неделю

Горбылевые рыбы: белопер и желтопер
Малые камбалы: алмазная камбала, плезиопсовая песчаная камбала, пестрая песчаная камбала и пятнистая камбала

Морские окуни с умеренным содержанием ртути: черный, синий, коричневый, бурый, оливковый, розовопятнистый и киноварный морской окунь
Морские окуни с высоким содержанием ртути: черно-желтый, китайский и медный морской окунь, и гоферовые рыбы.

Эмбиотки с минимальным содержанием ПХД: полосатая, черная, радужная, пятнистая и белая эмбиотока
Эмбиотки с низким содержанием ПХД: шайнер, серебристый и светлопёрый судак

Что такое «порция»?



Для взрослых Для детей

Под порцией понимается кусок рыбного филе размером с человеческую ладонь (по площади и толщине). При этом детская порция меньше взрослой.



Зачем есть рыбу?

Рыба полезна для здоровья. В ней содержатся жирные кислоты омега-3, которые могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они также могут благотворно влиять на развитие мозга ребенка до и после рождения.

В чем угроза для здоровья?

Для некоторых видов рыб характерно повышенное содержание ртути и ПХД. Ртуть может негативно влиять на головной мозг, особенно у ребенка и плода. ПХД может вызвать рак.

Не совмещайте рекомендации. После потребления двух порций рыбы из группы «Не более 2 порций в неделю» воздержитесь от дальнейшего потребления любой другой рыбы (пойманной или купленной) до конца недели.