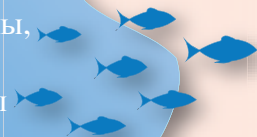


Употребление рыбы в пищу

Рекомендации для женщин и детей по безопасному употреблению рыбы

Рыба содержит протеин и полезные для здоровья жиры, но некоторые виды рыбы содержат химические вещества, например, ртуть и пестициды. Дети, беременные и кормящие грудью женщины, а также женщины, которые могут забеременеть, должны ограничивать потребление рыбных продуктов. Для безопасного употребления рыбы в пищу воспользуйтесь следующими рекомендациями.





Рекомендации по безопасному потреблению рыбы



- **Никогда не ешьте:** акулу, рыбу-меч, гребнеголова и королевскую макрель. Эти виды рыб содержат наибольшее количество ртути.
- Ешьте другие виды рыбы.
- Ограничьте потребление рыбы в течение недели. Дополнительная информация приводится на обороте.
- Употребляйте только филе (мясо) рыбы. Выбрасывайте голову, потроха, почки, печень, жир и кожу.
- Тушите в духовке, запекайте, готовьте рыбу на гриле или на пару на решетке. Выбрасывайте стекшие жир и соки. Не жарьте рыбу на сковороде.
- Употребляйте в пищу консервированное облегченное филе тунца. Такая рыба содержит меньше ртути, чем белый или длинноперый тунец и бифштекс из тунца.
- Во время рыбалки соблюдайте рекомендации по охране здоровья и правильной ловле рыбы в Вашем регионе. За дополнительной информацией обращайтесь:
 - * в местное Санитарное управление или
 - * в Управление по оценке санитарного состояния окружающей среды по телефону (916) 327-7319 или (510) 622-3170 или через сайт www.oehha.ca.gov/fish.html.

Дополнительную информацию можно получить на сайте www.cfsan.fda.gov Управления по контролю за продуктами и лекарствами в разделе «Безопасность продуктов питания».

Сколько рыбы или ракообразных (кроме акулы, рыбы-меч, гребнеголовы или королевской макрели) можно употреблять в пищу в течение недели без угрозы для здоровья?

Рыба или ракообразные:	Рекомендации для женщин	Рекомендации для детей в возрасте до 6 лет
(выберите только один вариант в неделю)		
<p>Из магазина или ресторана</p> 	<p>1 фунт (или 16 унций) (450 г)* —или— 2 консервных банки по шесть унций (170 г) облегченного филе тунца —или— 0,5 фунта (230 г)* и 1 консервная банка весом шесть унций (170 г) облегченного филе тунца —или—</p>	<p>6 унций* (170 г) —или— 4 унции (115 г) консервированного облегченного филе тунца —или— 6 рыбных палочек (или 6 унций) (или 170 г) —или—</p>
<p>Пойманные самостоятельно, членами семьи или друзьями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в пресной воде: озерах, водохранилищах, реках, ручьях или • в прибрежных водах: океане или заливе 	<p>Следуйте местным рекомендациям по охране здоровья и рыбалке. Если рекомендации отсутствуют, и другая рыба в пищу не употребляется, то женщины могут употреблять 8 унций (230 г)*</p> <p>*производите взвешивание перед приготовлением в пищу</p>	<p>Если рекомендации отсутствуют, и другая рыба в пищу не употребляется, то дети могут употреблять 3 унции (85 г)*</p>

Разработано Отделом по дополнительному питанию для женщин, новорожденных и детей ассоциации WIC Калифорнии. Информация в данном буклете основана на брошюре «Содержание ртути в рыбе», разработанной Отделом исследований санитарного состояния окружающей среды (EHIB) Управления здравоохранения Калифорнии (DHS)