

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

- **Можно есть 5 порций в неделю** — синжаберник (bluegill) и другие солнечные рыбы (sunfish), моллюски (clams), раки (crayfish), или сом (catfish) ИЛИ
- **Можно есть 2-3 порции в неделю** — большеротый окунь (largemouth bass), краппи (crappie), карп (carp), или рыба-прилипала (sucker) ИЛИ
- **Не употребляйте в пищу более 2 порций в месяц** — полосатый окунь (striped bass) или осетр (sturgeon)

Не употребляйте в пищу рыбу, моллюсков и ракообразных, пойманных в порту Стоктона.

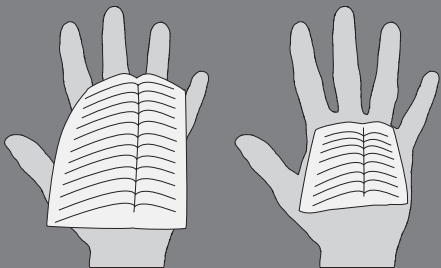
♥ Необходимо ли есть рыбу?

Прием рыбы в пищу полезен для здоровья. В рыбе содержатся Омега 3, которые могут помочь Вам снизить риск заболеваний сердца и способствовать развитию мозга у младенцев в утробе матери и у детей.3.

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

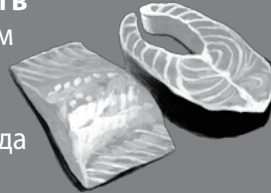
Для детей

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).



♥ =Высокое содержание Омега 3

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.12-09

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в

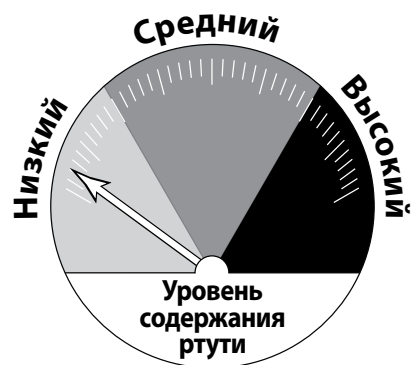
Центральной и Южной дельтах



Эти рекомендации предназначены для акваторий Центральной и Южной дельт к югу от шоссе №12 (кроме реки Сакраменто), включая реку Сан-Хоакин от порта Стоктона до Питтсбурга.

Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в Центральной и Южной дельтах

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



Синежаберник и другие солнечные рыбы (Bluegill, Sunfish)



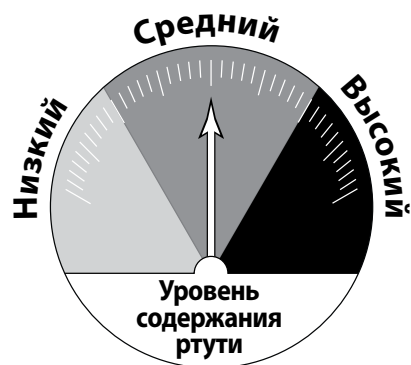
Сом (Catfish)



Азиатский моллюск (Asiatic Clam)



Рак (Crayfish)



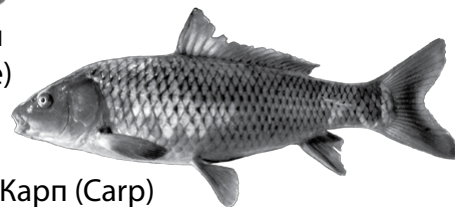
Большеротый окунь (Largemouth Bass)



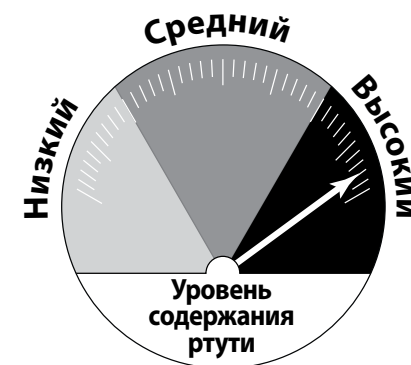
Рыба-прилипала (Sucker)



Краппи (Crappie)



Карп (Carp)



Полосатый окунь (Striped Bass)



Осетр (Sturgeon)

Можно есть
2 порцию в неделю,



Можно есть
1 порцию в неделю,

Не ешьте больше
1 порции в месяц

Не ешьте

полосатого окуня (striped bass), превышающего 27 дюймов в длину или рыбу, моллюсков и ракообразных, пойманных в порту Стоктона