



# Ешьте рыбу.

Проявляйте грамотность.  
Выбирайте с умом.

**Морепродукты полезны для сердца и мозга. В них мало жира, много белка, а также других питательных веществ и жирных кислот омега-3.**

Из данного руководства вы узнаете о пользе рыбы для здоровья и о том, как защитить себя от вредных веществ, содержащихся в рыбе. Больше всего риску подвержены младенцы и малолетние дети.



Ищите  
ЭТОТ СИМВОЛ.

## Занимаетесь рыбной ловлей в штате Вашингтон?

Предупреждение штата о загрязнении ртутью.



- Не употребляйте оregonский тихохейлус.
- Не употребляйте большеротого окуня и малоротого окуня до чаще двух раз в месяц

Местные рекомендации по употреблению рыбы смотрите на сайте:

[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

ЛИНИЯ СГИБА



ЛИНИЯ СГИБА

Дополнительная информация по ссылке:  
[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)  
или по бесплатному номеру: **1-877-485-7316**

**Информация о способах снижения содержания токсичных химикатов:**  
[www.ecy.wa.gov/toxics](http://www.ecy.wa.gov/toxics)

Доступ для людей с ограниченными возможностями  
1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).  
DOH 334-096 Март 2017 г.

РУКОВОДСТВО ПО ПРАВИЛЬНОМУ  
ВЫБОРУ РЫБЫ

# Ищите самые безопасные морепродукты?



**Беременны, планируете  
забеременеть, кормите грудью  
или традиционной пищей?**

Ознакомьтесь с этим руководством по  
правильному питанию для вас и вашей семьи.

**БЕЗОПАСНОЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ  
2-3 РАЗА  
В НЕДЕЛЮ**



**БЕЗОПАСНОЕ  
УПОТРЕБЛЕНИЕ  
1 РАЗ  
В НЕДЕЛЮ**



**НЕ ДОПУСКАЙТЕ**  
УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ  
ВВИДУ СОДЕРЖАНИЯ РТУТИ



Следуйте этим рекомендациям по снижению воздействия ртути, ПХД и других токсичных химикатов:

- ♥ Анчоусы
- ♥ Черный морской окунь
- Масляная рыба
- Сом
- Моллюски
- Треска (тихоокеанское побережье США) (атлантическое побережье США)
- Крабы (синие, камчатские, снежные) (США, Канада) (камчатский краб, импорт)
- Краб — имитация
- Раки (искусственно выращенные, импорт)
- Камбала/морской язык
- ♥ Сельдь
- ♥ Макрель (консервированная)
- ♥ Устрицы
- Минтай/рыбные палочки

- ♥ **Лосось** (свежий, консервированный)
- ♥ Чавыча (королевский осось) (прибрежные районы Аляски)
- ♥ Кета
- ♥ Кижуч (серебряный лосось)
- ♥ Искусственно выращенная рыба \*
- ♥ Горбуша (толстоголовый зубан)
- ♥ Нерка (красница)
- ♥ Сардины (тихоокеанское побережье США) (атлантическое побережье США)
- Гребешки
- Мелкие/крупные креветки (США, Канада) (импорт)
- Кальмары/приготовленные кальмары (головногие моллюски, осьминоги)
- Тилапия
- ♥ Форель (консервированный, светлый) (вылов блесной/удочкой) (импорт, ярусный лов, вылов кошельковым неводом)

- Чилийский морской окунь (Чили) (о-ва Крозе, Принс-Эдуард и Марион)
- ♥ Чавыча (Пьюджет-Саунд)
- Горбыль (белый, тихоокеанский)
- Палтус (тихоокеанский) (атлантический)
- Омар (США, Канада) (импорт, Карибский ключевой омар)
- Махи-Махи (импорт, ярусный лов)

- Удильщики
- Морские окуни/Красный луциан (вылов тралом)
- ♥ Угольная рыба
- ♥ Белый тунец (свежий, белый, консервированный) (вылов блесной/удочкой, шт. Вашингтон, Орегон и Калифорния) (импорт, ярусный лов)
- Тунец, желтопёр (импорт, ярусный лов)



#### Что означает «прием в пищу»?

Прием в пищу примерно эквивалентен порции размером с вашу ладонь или 1 унции сырой рыбы на каждые 20 фунтов веса тела.

**Взрослый человек весом 160 фунтов = 8 унций / Ребенок весом 80 фунтов = 4 унции.**

**БЕРЕМЕННЫМ и МОГУЩИМ  
ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ женщинам, КОРМЯЩИМ  
МАМАМ и ДЕТЯМ НЕ употреблять в пищу:**

- Макрель (королевская)
- Марлин (импорт)
- Атлантический  
большеголов
- Акула
- Меч-рыба (импорт)

- Хохлач северный (Мексиканский залив, Южная Атлантика)
- Стейк из тунца
- Голубой тунец
- Бычеглаз (импорт, ярусный лов)

- ♥ Самое большое содержание полезных жирных кислот омега-3
- ОРАНЖЕВЫЙ ТЕКСТ:** отлавливаемые в чрезмерном количестве, искусственно выращиваемые или вылавливаемые методами, наносящими вред морской фауне и флоре и/или окружающей среде

\* **Информация о лососе, выращиваемом в искусственных условиях:**

[www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon](http://www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon)

Не нашли в списке? Звоните 1-877-485-7316