

## Рекомендации по употреблению рыбы

Верховья Columbia River / Lake Roosevelt

Рыба питательна и имеет высокое содержание белков и жирных кислот Омега-3.

Она является частью здорового рациона, но некоторые виды рыб в верхнем течении реки Колумбия содержат химические вещества (ртуть и ПХБ), которые могут нанести вред вашему здоровью.

Чтобы получить пользу для здоровья и снизить риск, связанный с содержащимися в рыбе химическими веществами, отдавайте предпочтение рыбе с низким содержанием загрязняющих веществ в верхнем течении реки Колумбия (см. таблицу).

**Младенцы и дети больше всего подвергаются опасности.**

**Беременные женщины или женщины, которые планируют забеременеть, кормящие матери и дети должны следовать всем нижеизложенным рекомендациям.**



## Готовьте рыбу, чтобы она была полезной для здоровья

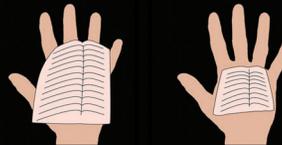
Рыба является частью здорового рациона.

Следуя данным советам, вы уменьшите количество употребляемых с пищей химических примесей (таких как ПХБ), которые накапливаются в жире рыб.

Количество ртути нельзя уменьшить; она откладывается в мясе рыбы (филе).

- Перед приготовлением удалите кожу, жир и внутренние органы.
- Ешьте молодую и мелкую рыбу (в установленных законом рамках).
- Ешьте разнообразную рыбу.

### Каков размер порции?



Для взрослых      Для детей

Порция – это кусок, примерно равный по площади и толщине вашей ладони. Давайте детям порции меньшего размера.

### Вопросы?

Washington State  
Department of Health  
(Департамент здравоохранения)  
Бесплатный звонок: 1-877-485-7316  
[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется по запросу в других форматах. 1-800-525-0127 (TDD/TTY: звоните 711)  
DOH 334-327 June 2015 Russian

## Рекомендации по употреблению рыбы

Верховья Columbia River /  
Lake Roosevelt



**Ешьте рыбу, будьте осмотрительны,  
выбирайте осторожно.**



# Рекомендации по употреблению рыбы

## Верховья Columbia River / Lake Roosevelt

Рыба питательна, но некоторые виды рыб в верховье Columbia River содержат химические вещества (ртуть и ПХБ), которые могут нанести вред вашему здоровью.

Младенцы и дети больше всего подвергаются опасности. Беременные женщины или женщины, которые планируют забеременеть, кормящие матери и дети должны следовать всем нижеизложенным рекомендациям.



Сколько рыбы я могу употреблять?

Женщины от 18 до 45 лет особенно во время беременности



Дети от 1 до 17 лет



### ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР



2- 3 порции в неделю

Нерка красная  
Сельдевидный сиг  
Радужная форель



1 порция в неделю

4 порции в месяц в любой комбинации из этих 5 рыб



### С ОСТОРОЖНОСТЬЮ



2 порции в месяц

Большегубый чукучан  
Большеротый окунь

Как использовать эту таблицу?

Женщинам в возрасте до 46 лет и детям в возрасте до 18 лет следует употреблять рыбу согласно рекомендациям либо из зеленой, либо из желтой колонки.

Например:

После того, как ребенок съест 1 порцию нерки красной и 1 порцию радужной форели, на этой неделе не следует есть какую-либо другую рыбу.

После того, как 18-летний мужчина съест 3 порции судака, на этой неделе не следует есть какую-либо другую рыбу.

### НЕ ЕШЬТЕ

Орегонский птихохейлус (Northern Pikeminnow)



Женщины от 46 лет и старше и не беременные



Мужчины от 18 лет и старше



7 порций в неделю

Нерка красная  
Сельдевидный сиг  
Радужная форель



3 порции в неделю

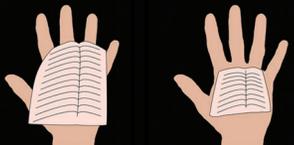
12 порций в месяц в любой комбинации из этих 5 рыб



5 порций в месяц

Большегубый чукучан  
Большеротый окунь

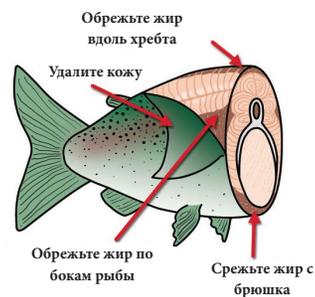
Каков размер порции?



Для взрослых Для детей

Порция – это кусок, примерно равный по площади и толщине вашей ладони. Давайте детям порции меньшего размера.

Готовьте рыбу, чтобы она была полезной для здоровья



Рыба является частью здорового рациона.

Следуя данным советам, вы уменьшите количество употребляемых с пищей химических примесей (таких как ПХБ), которые накапливаются в жире рыб. Количество ртути нельзя уменьшить; она откладывается в мясе рыбы (филе).

- Перед приготовлением удалите кожу, жир и внутренние органы.
- Ешьте молодую и мелкую рыбу (в установленных законом рамках).
- Ешьте разнообразную рыбу.



Вопросы?

Department of Health  
(Департамент здравоохранения)  
Бесплатный звонок: 1-877-485-7316  
Посетите сайт: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

DOH 334-370 June 2015 Russian  
Изображения рыб © Joseph R. Tomelleri  
Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется по запросу в других форматах.  
1-800-525-0127 (TDD/TTY: звоните 711).