БЮРО ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ШТАТА МАССАЧУСЕТС

Памятка - Какую рыбу безопасно есть в штате Массачусетс

В то время как рыба является важной частью полноценной и разнообразной диеты, беременным женщинам стоит знать о возожном риске, связанном с употреблением в пищу рыбы, пойманной в ручьях, реках, озерах и некоторых прибрежных водах штата Массачусетс.

Рыба является важной составляющей полноценной и разнообразной диеты. Несмотря на это, беременным женщинам, кормящим матерям и женщинам, которые могут забеременеть, не следует есть пресноводную рыбу и некоторую рыбу и моллюсков, пойманных в некоторых прибрежных водах Массачусетса. Дети младше 12 лет тоже подвержены риску, и им также следует соблюдать данные рекомендации.

Дополнительную информацию о некоторых протестированных водоемах можно найти на сайте www.mass.gov/dph/fishadvisories или получить по телефону 617-624-5757

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ НЕБЕЗОПАСНО ЕСТЬ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ?

Некоторые виды рыбы и моллюсков могут содержать химикаты, способные нынести вред вашему здоровью, а также здоровью вашего ребенка. Это предупреждение не распространяется на рыбу, искусственно занесенную в пруда и озера. Такую рыбу разводят в рыбных питомниках и впоследствии выпускают в естественную среду обитания. Поэтому маловероятно, что она пробудет в пруду или озере достаточно долго, чтобы подвергнуться загрязнению.

КАКИЕ ХИМИКАТЫ НАХОДЯТ В ТАКИХ ВИДАХ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ?

Ртуть и ПХБ вызывают особое беспокойство. Ртуть – это природный металл, который встречается в окружающей среде. Тем не менее, ртуть также образуется при сжигании угля на электростанциях. После выброса в воздух ртуть может переноситься на большие расстояния и откладываться в почве и водоемах. ПХБ – это техногенные химические вещества, запрещенные еще в 1970-е годы. Тем не менее, из-за их широкого применения, ПХБ по-прежнему встречаются в окружающей среде и могут попадать в нашу еду.

КАК ХИМИКАТЫ И МЕТАЛЛЫ ПОПАДАЮТ В РЫБУ?

Химикаты и металлы попадают в рыбу при загрязнении воды и образовании осадочных отложений в местах ее обитания. Когда крупная рыба поедает более мелкую, она также поглощает содержащиеся в ней химикаты.

КАК ЭТИ ХИМИКАТЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?

Ртуть влияет на развитие плода, грудных младенцев и маленьких детей. Небольшое количество может нанести вред мозгу даже до рождения. Высокое содержание ртути может

повлиять на способность детей к обучению, их мышление, поведение и развитие в последующие периоды жизни. Дети, подвергшиеся воздействию ртути в утробе матери, могут испытывать симптомы даже при их отсутсвии у матери.

ВОЗМОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХИМИКАТОВ, ПОМЫВ ИЛИ ПРИГОТОВИВ РЫБУ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ОБРАЗОМ?

Нет. Если рыба содержит ртуть, избавиться от нее невозможно. Ее нельзя вырезать, вычистить или выварить.

МОГУТ ЛИ ЭТИ ХИМИКАТЫ ВЛИЯТЬ НА ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА?

Да. При более высоком уровне взрослые и дети старшего возраста могут испытывать воздействие этих химикатов. Некоторые из этих химикатов могут влиять на память или поведение. Они могут вызывать ощущение кожного покалывания или онемения. Некоторые, предположительно, вызывают проблемы с печенью и некоторые виды рака.

СТОИТ ЛИ МНЕ И МОЕЙ СЕМЬЕ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РЫБЫ?

Нет. Ни в коем случае! Рыба полезна вам и вашей семье. Она является хорошим источником белков и содержит мало жиров. Она также может защитить вас от сердечных заболеваний. Если вы беременны, кормите грудью или можете забеременеть, то вы и ваши дети младше 12 лет можете без ущерба для здоровья есть до 12 унций (приблизительно 2 порции) рыбы и моллюсков, не перечисленных в этой памятке, в неделю. Чтобы избежать подвергания высокому уровню химикатов, ешьте разнообразные виды рыбы и моллюсков из различных источников, включая промысловую рыбу и морскую рыбу и моллюсков собственного улова.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА?

Да. В отличие от “белого тунца ломтиками” (также называемого альбакор), “легкий тунец” содержит меньшее количество ртути. Беременным женщинам, женщинам, которые могут забеременеть, а также кормящим матерям не следует потреблять более 12 унций в неделю. Очень маленьким детям, в том числе детям, недавно начавшим ходить, также следует есть менее 12 унций в неделю.

Правила безопасного питания для беременных женщин, женщин, которые могут забеременеть, кормящих матерей и детей младше 12 лет:

Можно есть:

- Рыбу, искусственно занесенную в ручьи, реки, озера и пруды в штате Массачусетс
- Треску, пикшу, камбалу и сайду в бóльших количествах

Не следует есть:

- Пресноводную рыбу, пойманную в ручьях, реках, озерах и прудах Массачусетса*
- Омаров из гавани Нью Бедфорд
- Рыбу-меч, акулу, королевскую макрель, кафельника и филе тунца
- Пеламиду, пойманную у берегов Массачусетса
- Омаров, камбалу, мягкопанцирных крабов и двустворчатых моллесков из Бостонской гавани.

Сведения о безопасном питании для всех

Не следует есть:

- Рыбу и моллюсков из закрытых участков гавани Нью Бедфорд
- Печень омара (мягкая зеленая масса в полости тела омара)

* Дополнительную информацию о некоторых протестированных водоемах можно найти на сайте www.mass.gov/dph/fishadvisories или получить по телефону 617-624-5757

Где можно получить дополнительную информацию?

За дополнительной информацией о том, как выбирать рыбу, пригодную к употреблению, обращайтесь в:

Бюро по оздоровлению окружающей среды
Министерство общественного здравоохранения штата Массачусетс
250 Washington Street, 7-ой этаж, Бостон, Массачусетс 02108
Телефон: 617-624-5757 | Факс: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286
www.mass.gov/dph/environmental_health

Revised 2015 (Russian)