**БЮРО ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ | ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ШТАТА МАССАЧУСЕТС**

Руководство по безопасному потреблению рыбы в штате Массачусетс

Хотя употребление рыбы важно для соблюдения питательной и разнообразной диеты, беременные женщины должны быть в курсе возможных угроз, связанных с потреблением рыбы, выловленной в ручьях, речках, озерах, прудах и прибрежных водах штата Массачусетс.

****

Рыба важна для соблюдения питательной и разнообразной диеты. Однако, беременные женщины, кормящие матери и женщины, которые планируют беременность, должны избегать употребление рыбы из пресных водоемов, а также определенных видов рыбы и моллюсков, выловленных в прибрежных водах штата Массачусетс. Дети до 12 лет также входят в группу риска и должны следовать этим указаниям.

Более детальные инструкции по употреблению определенных видов рыбы из пресных водоемов, которые были протестированы, находятся на сайте www.mass.gov/dph/fishadvisories или по телефону 617-624-5757.

**ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ НЕБЕЗОПАСНЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ?**

Некоторые виды рыбы и моллюсков могут содержать химикаты, которые могут нанести вред Вашему здоровью и здоровью Вашего ребенка. Эти указания не распространяются на рыбу из водохранилищ. Рыба из водохранилищ разводится в рыбных питомниках, и затем выпускается на волю. Следовательно, такая рыба провела достаточно мало времени в озерах или прудах, чтобы стать зараженной.

**КАКИЕ ХИМИКАТЫ НАХОДЯТСЯ В ТАКИХ ВИДАХ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ?**

Ртуть и полихлорированные дифенилы - основные химикаты, являющиеся предметом беспокойства. Ртуть - металл природного происхождения, часто встречающийся в окружающей среде. Однако, ртуть также вырабатывается в результате деятельности электростанций, работающих на угле. Отходы, которые выпускаются в атмосферу, могут преодолевать большие расстояния и оседать на почве и водоемах. Полихлорированные дифенилы (ПЛД) - химикаты, созданные людьми, которые были запрещены в 1970-х годах. Однако, из-за их широкого использования, ПЛД все еще можно найти в окружающей среде, таким образом они попадают в пищу.

**КАК ХИМИКАТЫ И МЕТАЛЛЫ ПОПАДАЮТ В РЫБУ?**

Химикаты и металлы попадают в рыбу из-за загрязнения водоемов и осадочных вод, в которых она живет. Когда большая рыба съедает меньшую, она поглощает химикаты, которые находились в добыче.

**КАК ЭТИ ХИМИКАТЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?**

Ртуть может навредить развивающимся эмбрионам, детям, вскармливаемым грудным молоком и маленьким детям. Небольшое количество ртути может стать причиной повреждения головного мозга даже до рождения. Большое количество ртуть может навредить способности детей учиться, думать, вести себя нормально, и развиваться в дальнейшей жизни. Дети, которые подверглись воздействию ртути в утробе матери, могут испытывать симптомы, которые их матери даже не ощущают.

**СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СПОСОБ ОЧИСТКИ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ, КОТОРЫЙ ИЗБАВИТ ЕЕ ОТ ХИМИКАТОВ?**

Нет. Если рыба содержит ртуть, не существует способа, который бы очистил ее. Ртуть нельзя удалить, вымыть или приготовить таким образом, чтобы избавиться от нее.

В 2017 году федеральное правительство разработало дополнительные указания по безопасному потреблению пищи. Пожалуйста, посетите сайты:

www.fda.gov/fishadvice и www.epa.gov/fishadvice

МОГУТ ЛИ ЭТИ ХИМИКАТЫ НАВРЕДИТЬ ДЕТЯМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА И ВЗРОСЛЫМ?

Да. Большие количества этих химикатов могут привести к проблемам со здоровьем у взрослых и детей старшего возраста. Некоторые из этих химикатов могут влиять на память и поведение. Они могут привести к зуду и онемению кожи. Некоторые из них, вероятно, провоцируют проблемы с печению и приводят к некоторым видам рака.

## 

**Департамент здравоохранения штата Массачусетс разработал указания для беременных женщин, женщин, которые планируют беременность, кормящих матерей и детей до 12 лет:**

**Нельзя употреблять в пищу:** Пресноводную рыбу, выловленную в ручьях, реках, озерах и прудах штата Массачусетс**\***

**Можно употреблять в пищу:** специально вырощенную в водохранилищах рыбу, которая позднее была выпущена в ручьи, реки, озера и пруды штата Массачусетс

**Нельзя употреблять в пищу:** Голубую рыбу, выловленную у побережья штата Массачусетс.

**Нельзя употреблять в пищу:** Лобстеров, камбалу, мягкопанцирных моллюсков и двустворчатых моллюсков, выловленных в Бостонской бухте.

**Указания для всех, включая группы людей, перечисленные выше:**

**Нельзя употреблять в пищу:**

 Рыбу, моллюсков и лобстеров из Зоны I в заливе Нью Бедфорд.

* Лобстеров или рыб-бентофагов (питающихся с дна моря/океана) из Зоны II в заливе Нью Бедфорд.
* Лобстеров из Зоны III в заливе Нью Бедфорд.

**Нельзя употреблять в пищу:** Печень лобстера

In 2017, the federal government issued additional advice about safe fish consumption. Please visit:

[www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) and [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice)

Разнообразная диета, включающая безопасную рыбу, является питательной и благоприятно влияет на здоровье.

\* Более детальные инструкции по употреблению определенных видов рыбы из пресных водоемов, которые были протестированы, находятся на сайте http://www.mass.gov/dph/fishadvisories или по телефону 617-624-5757

Для более детальной информации

Для более детальной информации как выбирать рыбу, безопасную для употребления, пожалуйста, обратитесь в:

**Бюро по оздоровлению окружающей среды  
Департамент здравоохранения штата Массачусетс**  
Адрес: ул. Вашингтон Стрит, д. 250, 7-й этаж , Бостон, Массачусетс, 02108  
Телефон: 617-624-5757 | Факс: 617-624-5777 | Телетайп: 617-624-5286  
[www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories)

Редакция от 2017

Massachusetts State Seal 