

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 ртути 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.

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 печенью 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 выращенную 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-бенитофагов (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

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

www.fda.gov/fishadvice и 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

Редакция от 2017

