

# Как в Массачусетсе безопасно потреблять рыбу



Есть рыбу очень полезно, но рыба, которая водится в загрязненных водах, может нанести вред вашему здоровью. Департамент здравоохранения штата Массачусетс (DPH) выпускает рекомендации по потреблению рыбы (FCA), основанные на имеющихся данных. DPH также опубликовал FCA на уровне штата в отношении водоемов, не проверенных на содержание ртути, специально для людей, чувствительных к этому элементу.

## Введение

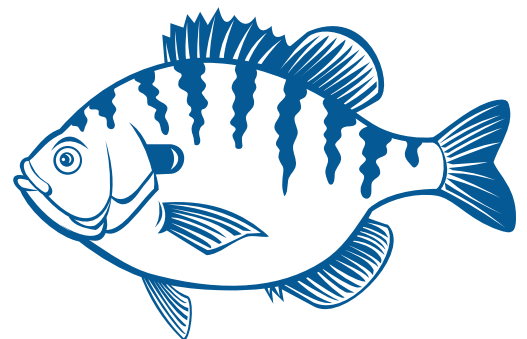
Разнообразный рацион, включающий в себя рыбу, улучшает ваше пищеварение и помогает вам оставаться здоровыми. В рыбе, как правило, мало жира, но много белков и других питательных веществ. Потребление рыбы может улучшить состояние сердца и снизить риск деменции. Это также снижает риски преждевременных родов и недостаточного веса ребенка при рождении.

Но рыба также может содержать и вредные химические вещества, например ртуть, ПХБ, ППХВ и пестициды. Большая часть таких веществ попадает в водоемы из промышленных объектов. Затем они попадают в организм рыб через воду, грунт и потребляемую рыбами пищу. Эти химикаты могут негативно повлиять на здоровье человека, например замедлить развитие ребенка, повредить нервную систему и увеличить риск раковых опухолей.

## Как остаться здоровыми и снизить риски

Необходимо реже есть большую хищную рыбу и рыбу, которая кормится со дна водоемов, например большеротого окуня или карпа. В такой рыбе чаще отмечают высокие уровни токсических веществ. Лучше есть небольшую рыбу, например солнечного окуня. Вероятность наличия вредных химикатов в такой рыбе гораздо меньше.

Если в рыбе содержатся вредные вещества, их нельзя удалить из нее полностью. Они никуда не денутся, если рыбу помыть или приготовить. Можно уменьшить риски, отказавшись от потребления жирных частей рыбы, так как именно в них концентрация токсинов может быть выше. Так, например, можно отказаться от потребления головы, кишков, почек и печени и употреблять только филе. Во время приготовления рыбы можно постараться максимально избавиться от жира. Не рекомендованные к потреблению части рыбы упомянуты в разделе [Рыба полезна, если есть ее правильно! \(Инфографика рекомендаций по потреблению рыбы\)](#)



DPH выпускает FSA для водоемов, если содержание химикатов в рыбе опасно для здоровья. Эмбрионы, младенцы и маленькие дети более чувствительны к содержащимся в рыбе токсинам. Таким образом, DPH выпускает разные рекомендации для чувствительных категорий людей и для населения в целом. К чувствительным категориям относятся дети до 12 лет, беременные и кормящие женщины. Под населением в целом понимаются совершеннолетние и дети в возрасте 12 лет и старше.

DPH в первую очередь выпускает рекомендации для пресных водоемов. DPH также публикует рекомендации на уровне штата в отношении содержания ртути в пресных водоемах. Кроме того, DPH располагает данными по нескольким морским объектам.

## Советы по потреблению пресноводной рыбы

Рекомендации доступны онлайн на странице [Информационная таблица по потреблению рыбы из пресных водоемов](#). Рекомендации могут также располагаться на пунктах рыбной ловли. Они публикуются на различных веб-сайтах и размещаются в правительственных организациях.

Они не касаются форели (кроме рекомендаций относительно содержания ППХВ в рыбе). Форель обычно выращивается в рыбных питомниках и затем выпускается в водоемы. Таким образом, она меньше подвержена влиянию химикатов, чем другие виды рыб. Более подробная информация о форели доступна в разделе [Отчет о разведении форели](#).

**Наши рекомендации основаны на имеющихся данных по определенным водоемам и содержанию в них химикатов. Потребление рыбы, которая не упоминается в рекомендациях, считается безопасным, если она была проверена. Если проверок в ее отношении не проводилось, безопасность ее потребления остается под вопросом. Эти рекомендации основаны на измерении уровня токсичных химикатов в рыбном филе – наиболее часто потребляемой части рыбы.**

***Чтобы узнать, подвергался ли водоем проверке, позвоните по номеру 617-624-5757.*** Если вы хотите попросить Департамент здравоохранения штата Массачусетс проверить безопасность рыбы в том или ином водоеме, заполните [Форму запроса на проверку рыбы](#).





[Информационная таблица по потреблению рыбы, выловленной в пресных водоемах](#)

## Рекомендации властей штата по потреблению рыбы

### Не потребляйте в пищу:

Чувствительным людям следует воздержаться от потребления рыбы, выловленной в ручьях, реках, озерах и водохранилищах, которые не прошли проверку на содержание ртути.

Потребление безопасной рыбы помогает пищеварению и улучшает здоровье. Потребление разнообразной и безопасной рыбы и моллюсков, выловленных самостоятельно или купленных в магазине, уменьшит риски поражения токсинами.

## Рекомендации в отношении морской рыбы

### Гавань Нью-Бедфорда – Не потребляйте в пищу:

Необходимо воздержаться от потребления рыбы, моллюсков, омаров и их печени (мягкой зеленой массы в хвосте и теле омара), а также донной рыбы, выловленных в гавани Нью-Бедфорда. Более подробная информация доступна в разделе [Работники системы здравоохранения напоминают всем воздержаться от потребления рыбы, ракообразных и моллюсков, выловленных в Зоне 1/Внутри противоштормовых заграждений гавани Нью-Бедфорда](#)

### Бостонская гавань – Не потребляйте в пищу:

Чувствительным людям следует воздержаться от потребления лобстеров, камбалы, песчаных ракушек или двусторчатых моллюсков.

### Все остальное побережье Массачусетса – Не потребляйте в пищу:

Чувствительным людям следует воздержаться от потребления луфаря.

Федеральное правительство разрабатывает дополнительные рекомендации относительно потребления рыбы. Посетите разделы [Рекомендации FDA по потреблению рыбы](#), [Рекомендации EPA по потреблению рыбы](#) и [Рыба полезна, если есть ее правильно!](#) (инфографика по безопасному потреблению рыбы)



Агентство по вопросам климата и охраны окружающей среды  
Отдел токсикологии, профилактики и оценки рисков  
Департамент здравоохранения штата Массачусетс

**Узнайте больше на сайте**  
[mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts](https://mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts)