

# СОВЕТ О ЕДЕ РЫБЕ

Для женщин, которые могут или могут стать беременными, кормящими матерями и маленькими детьми

## Употребление в пищу рыбы ♀ при беременности или кормлении грудью **польза для здоровья.**

Рыба и другие богатые белком продукты содержат питательные вещества, которые могут помочь росту и развитию вашего ребенка. Как часть здорового режима питания, употребление в пищу рыбы также может принести пользу для здоровья сердца и снизить риск ожирения.



### Пищевая ценность рыбы

*Диетические рекомендации для американцев на 2015-2020 годы* рекомендует:

- По крайней мере 8 унций морепродуктов (меньше для маленьких детей) в неделю на основе диеты 2000 калорий
  - Женщины, которые беременны или кормят грудью, должны потреблять от 8 до 12 унций различных морепродуктов в неделю, из вариантов с более низким содержанием ртути. Рыбы являются частью **здоровое питание** и предоставить:
- 
- Белок
  - Здоровые жиры омега-3 (называемые DHA и EPA)
  - Больше витамина B<sub>12</sub> и витамин D, чем любой другой тип пищи
  - Железо, которое важно для младенцев, маленьких детей и женщин, которые беременны или могут забеременеть
  - Другие минералы, такие как селен, цинк и йод.

### Выберите разновидность рыбы с низким содержанием ртути.

Хотя важно ограничить содержание ртути в рационе женщин, которые беременны и кормят грудью, а также маленьких детей, многие виды рыб питательны и содержат меньше ртути.

**Эта таблица может помочь вам выбрать, какую рыбу есть и как часто ее есть, исходя из уровня ртути в ней.**

Что такое порция? В качестве руководства используйте ладонь.



Для взрослого 1 порция = 4 унции

Ешьте 2-3 порции в неделю из списка «Лучший выбор» (ИЛИ 1 порция из списка «Хороший выбор»).



Для детей порция составляет 1 унцию в возрасте 2 лет и **увеличивается с возрастом**

до 4 унций к 11 годам.

Если вы едите рыбу, пойманную семьей или друзьями, проверьте [рыбные советы](#). Если нет рекомендаций, ешьте только одну порцию и никакой другой рыбы на этой неделе. \*

### Лучший выбор

Ешьте 2-3 блюда в неделю

анчоус	Сельдь с	Морской гребешок Shad
Атлантический горбыль	лобстером,	Креветки Скейт Кориюшка
Атлантическая макрель	американская и	Подшова Кальмар Тилапия
Черноморский окунь	колючая скумбрия	Форель, пресноводный тунец,
Масляная рыба Сом	Скумбрия Ойстер	консервированный свет
Моллюск Треска Краб	тихоокеанская	(включая скипджек) Уайтфиш
	скумбрия Окунь,	Уайтинг
	пресноводный и	
	океанский Пикерел	
	Камбала Полик	
	Лосось Сардина	
Ракообразная		
камбала		
Хэддок Хек		

или

### Хороший выбор

Ешьте 1, обслуживая неделю

Bluefish Buffalofish Carp	Морской черт Морской лев	Тунец, альбакор / белый
Чилийский сибас /	Морской окунь Овечья	тунец, консервированный и
атагонский клыкач	голова Скумбрия Испанская	свежий / замороженный
Groupers Палтус Махи махи	скумбрия Полосатый окунь	Тунец, желтоперый слабак /
/ дельфинфиш	(океан) Тайлфиш	тушеное мясо Белый
	(Атлантический океан)	горбыль / тихоокеанский
		горбыль

### Выборы, которых следует избегать

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ Ртуты

Король скумбрия	Рыба-меч	Тилефиш (Мексиканский
Марлин Апельсин	акула	залив) Тунец, большеглазый
неровный		

\* Некоторые рыбы, пойманные семьей и друзьями, такие как крупный карп, сом, форель и окунь, с большей вероятностью получают рекомендации по рыбе из-за ртути или других загрязнителей. Государственные советы сообщат вам, как часто вы можете безопасно есть эту рыбу.

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)  
[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

United States Environmental Protection Agency

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

