17세 이상의 남성, 45세 이상의 여성은 생선을 더 많이 섭취해도 안전합니다

- **주 5회 섭취해도 안전한 생선 —** 연어 또는 크래피
- 화학물질 함량도가 중간인 생선은 없습니다
- **주 1회 섭취하면 안전한 생선 —** 큰입우럭, 작은입우럭, 점박이우럭 메기나 잉어는 먹지 마십시오.

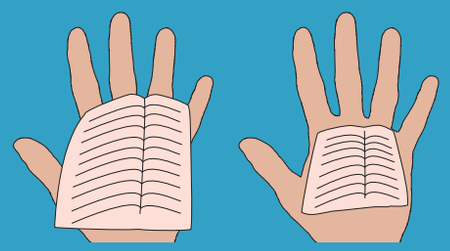
♥ 왜 생선을 먹어야 할까요?

생선은 건강에 좋습니다. 생선에는 심장병 발병의 위험을 낮추고 태아와 어린이의 두뇌발달을 돕는 오메가3가 함유되어 있습니다.

주의해야 할 점은 무엇인가요?

수은, PCB, 디엘드린 함량이 높은 생선도 있습니다. 수은은 태아와 어린이의 두뇌발달을 저해할 수 있으며, PCB와 디엘드린은 암을 유발할 수 있습니다.

1회 얼마나 섭취할까요?



성인 어린이

생선의 권장섭취량은 자신의 손바닥 크기와 두께 정도입니다. 어린이에게는 더 적은 양을 먹이십시오.

18–45세 여성 및 1–17세 어린이를 위한 생선구입 요령

상점이나 식당에서 구입한 생선을 먹은 주에는 산파블로 저수지에서 잡힌 생선을 먹지 마십시오. 구입한 생선의 섭취요령은 다음과 같습니다.

- 연어♥, 대구, 메기, 틸라피아, 새우, 멸치♥, 정어리♥, 연어♥, 통조림참치 등 수은함량이 낮은 생선은 **주 2회 먹어도 안전합니다.**

또는

- 날개다랑어 (흰살)참♥ 치와 같이 수은함량이 중간 정도인 생선은 **주 1회 섭취하면 안전합니다.**
- 상어나 황새치, 옥돔, 삼치는 먹지 마십시오.

캘리포니아 환경보건유해성평가국
(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 또는 (510) 622-3170

2-08 Korean

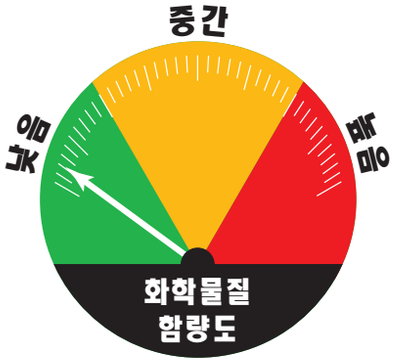
산파블로 저수지산

생선 섭취 안내

콘트라코스타 카운티

산파블로 저수지산 생선 섭취 요령

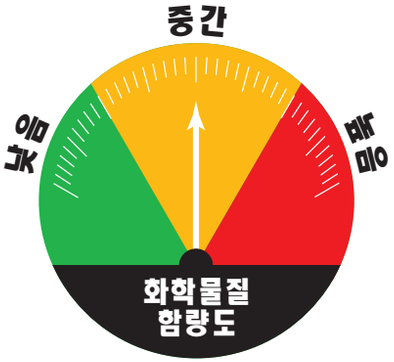
18–45세 여성, 특히 임신 중이거나 모유수유 중인 여성 및 1–17세 어린이



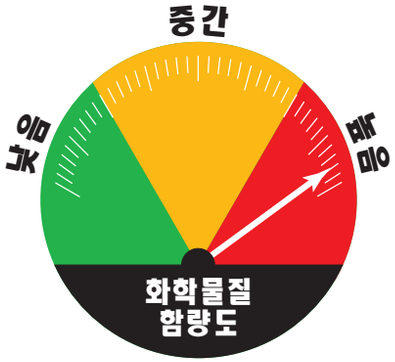
연어 ♥

크래피

♥ = 오메가3 함유량이 높은 생선



화학물질 함량도가
중간인 생선은 없음



큰입우럭, 작은입우럭
또는 점박이우럭

메기

잉어

안전한 섭취량
연어 – 주 5회 **또는**
크래피 – 주 2회

먹지 마십시오