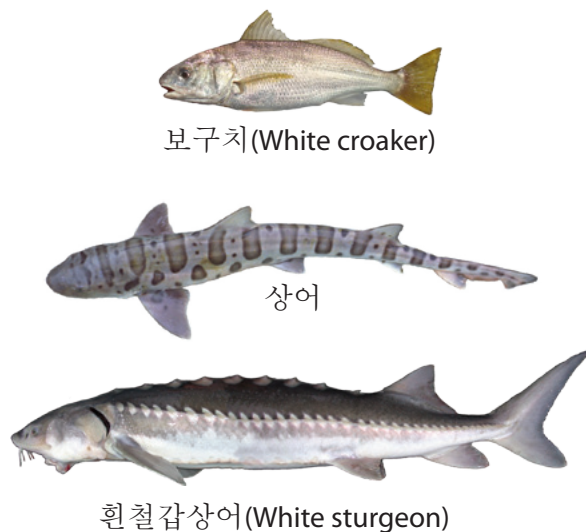
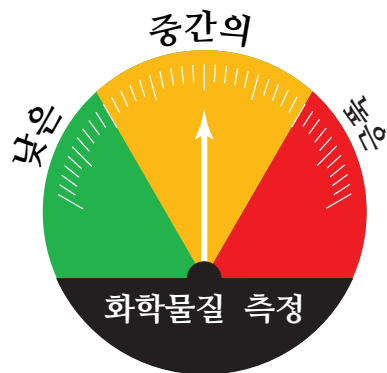
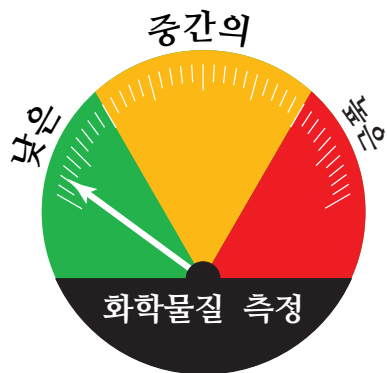


# 17세 이상 남성 및 45세 이상 여성

# 샌프란시스코만 산생선 및 갑각류 섭취에 관한 지침



먹지 말 것 그리고 Richmond Inner Harbor의 **Lauritzen Channel**에서 잡힌 생선은 종류에 관계 없이 모두 먹지 말 것

♥ = 오메가3 함유량이 높음

## 주 2회 분량 섭취 시 안전

갈색볼락 또는 붉은돌게 — 주 5회 분량 또는 연어 — 주 7회 분량

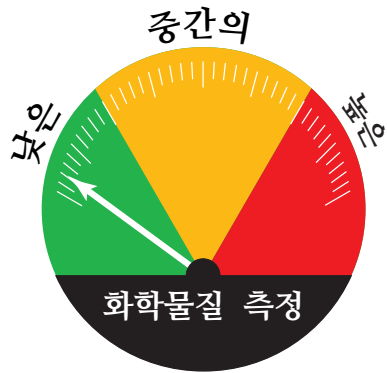
또는

## 주 1회 분량 섭취 시 안전

먹지 말 것 그리고 Richmond Inner Harbor의 **Lauritzen Channel**에서 잡힌 생선은 종류에 관계 없이 모두 먹지 말 것



# 18-45 세 여성 및 1-17세 어린이



갈색볼락(Brown rockfish)



붉은돌게 (Red rock crab)

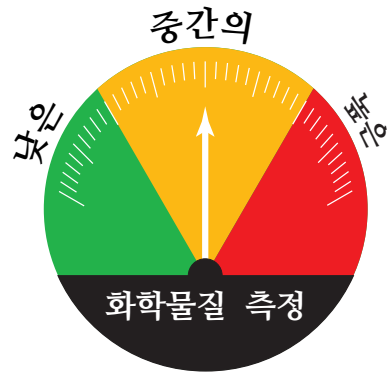


잭스멜트(Jacksmelt)



왕연어(Chinook salmon) ♥

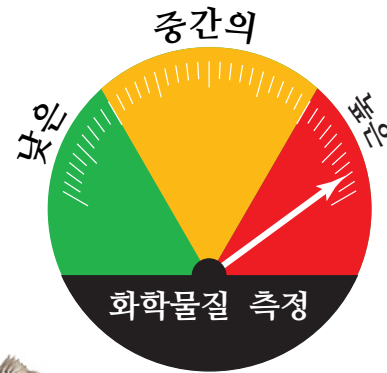
♥ = High in Omega-3s



가주넵치(California halibut)



보구치(White Croaker)



Surfperches



보구치(White Croaker)



상어



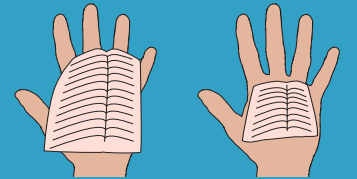
흰철갑상어(White sturgeon)

잭스멜트(Jacksmelt) 사진: Kirk Lombard, California  
가주넵치(California halibut): John Shelton

- PCB는 생선의 지방과 껍질에 축적되어 있기 때문에 껍질 없는 생선살만 먹는다.
- 보구치의 껍질은 항상 요리하기 전에 벗겨서 제거한다.
- 완전히 익히고 육즙은 흘려 버린다.
- 게는 살만 먹는다.



## 1회 분량이란 무슨 뜻인가요?



성인의 경우 아동의 경우

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

## 주의해야 할 점은 무엇인가요?

PCB와 수은 함량이 높은 생선도 있습니다. PCB는 암을 유발할 수 있으며, 수은은 태아와 어린이의 두뇌 발달을 저해할 수 있습니다. 특히 임신 중이거나 수유 중인 여성은 본 지침을 반드시 따라야 합니다.

## ♥ 생선은 왜 먹어야 하나요?

생선을 섭취하는 것은 건강에 좋습니다. 생선에는 심장병 발생 위험을 낮추고 태아와 어린이의 두뇌 발달을 돕는 오메가-3가 함유되어 있습니다.

주 2회 분량 섭취 시 안전

또는

주 1회 분량 섭취 시 안전

먹지 말 것 그리고 Richmond Inner Harbor의 Lauritzen Channel에서 잡힌 생선은 종류에 관계 없이 모두 먹지 말 것