

생선 섭취:

어린이와
여성의 안전한
섭취방법

생선류에는 단백질과 몸에
이로운 지방류가 함유되어
있지만 일부 생선에는 수은
및 살충제와 같은 해로운 화
학 물질이 들어 있습니다.

성장기의 어린이, 임신부
및 수유중인 여성, 임신
예정인 여성 등은 특히
섭취할 생선의 양을 제한하
야 합니다. 다음



요령을 참고로
생선을 안전하
게 섭취하도록
하십시오.

안전한 생선 섭취 요령

- 상어, 황새치, 옥돔류, 왕고등어 등은 **절대** 섭취하지 마십시오. 이
러한 생선에는 수은이 많이 함유되어 있습니다.
- 상기 생선류를 제외한 다양한 생선을 섭취하십시오.
- 매주 섭취하는 생선의 양을 제한하십시오. 자세한 내용은 다음 페이
지를 참조하십시오.
- 살고기 부분만 섭취하도록 합니다. 머리, 내장, 콩팥, 간, 지방, 껍
질 등은 버리십시오.
- 생선을 팬에 굽거나, 석쇠 또는 오븐에 굽거나 찌서 드십시오. 생선
에서 나오는 국물은 버리십시오.
- 통조림 참치는 청크 라이트로 선택하십시오. 화이트 참치나 날개다
랑어 캔보다는 수은이 적게 들어 있습니다.
- 낚시를 할 경우, 해당 지역의 건강 및 낚시 지침 사항에 따르십시오.
자세한 내용은 다음으로 문의하십시오:
 - * 지역 공중 보건 센터
 - * 환경보건위해평가센터 (916) 327-7319 또는 (510) 622-3170 또는
www.oehha.ca.gov/fish.html

자세한 내용은, FDA의 식품 안전부 웹사이트 www.cfsan.fda.gov를 방문하십시오.

일주일에 섭취 가능한 어패류(상어, 황새치, 옥돔류 또는 왕고등어)의 양은 얼마나 될까요?

어패류:	여성 (일주일에 한가지 선택)	6세 이하의 어린이 (일주일에 한가지 선택)
<p>소매점 또는 레스토랑</p> 	<p>1파운드(또는 16온스) * —또는— 청크 라이트 참치 6온스짜리 2캔 —또는— 청크 라이트 참치 ½파운드* 및 6온스 캔 1개 —또는—</p>	<p>6온스* —또는— 청크 라이트 참치 4온스 —또는— 6 휘시 스틱 6개(또는 6온스) —또는—</p>
<p>본인, 가족 또는 친지가 직접 낚시한 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 담수: 호수, 저수지, 강, 개울 • 해수: 해양 또는 해변 	<p>현지의 건강 및 낚시 지침 사항을 따르십시오. 해당 지침 사항이 없는 생선은 섭취하지 마십시오.</p> <p>여성이 섭취 가능한 양: 8온스* *요리하기 전의 무게</p>	<p>어린이가 섭취 가능한 양: 3온스* *요리하기 전의 무게</p>

캘리포니아주 WIC 영양 보조 센터 개발. 이 안내서의 정보는 캘리포니아주 보건부(DHS)의 EHIB(Environmental Health Investigations Branch)가 개발한 "생선에 함유된 수은"이라는 팜플렛을 기초로 한 것입니다.

