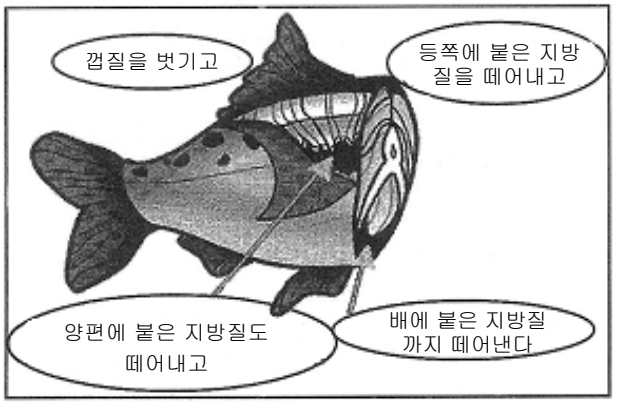
씻어서 조리준비하는 방법



투나물고기는 어떻습니까?

FDA와 EPA 의 안내에 따르면, 깡통라이트투나는 일주일에 두번 먹을 수 있습니다. 알바코어, 혹은 흰투나는 깡통라이트투나보다 수은포함량이 높아, 일주일에 한 번만 먹습니다. 투나스테이크는 흰투나와 비슷한 수은포함량이므로 일주일에 한번만 잡수십시오.

맥도날드 등 패스트푸드 생선샌드위치나 생선스틱들은 먹을 수 있습니까?

패스트푸드 생선요리는 대체로 화학물질의 양이 적다고 합니다. 아직까지는 정해진 한계가 없습니다.

어떤 생선들이 가장 안전합니까?

오하이오 하천에서 잡히는 덜 위험한 생선들이, 크래피, 옐로퍼치, 화이트배스, 블루길등입니다. 식품점 및 식당에서 더 안전하게 구입할 수 있는 생선들이 새우, 깡통라이트투나, 연어, 폴록, 그리고 인공으로 기른메기들입니다.

그외에 다른 질문사항이 있으시면, 가까운 WIC에 문의하십시오. *ohwic@odh.ohio.gov* 나, 아니면 전화번호, **(614) 644-2160** 이고, 오하이오 EPA, 전화번호, **(800) 755-4769** 나, *ohwic@odh.ohio.gov* 로 문의하십시오.

지도 위에 어두운 색갈로 칠해진 곳들은 "일주일에 생선요리 한 번" 보다 더욱 까다로운 규칙을 정한 카운티들입니다.

생선요리와 당신의 건강

임신부, 임신계획중이거나 젖먹이아기엄마, 그리고 어린이들을 위한 권고.

오하이오 환경보호기관 (EPA)
및
오하이오보건부 제공

왜 생선을 먹어야 합니까?

적당량의 생선음식은 건강에 좋습니다. 생선은 단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부하고 지방질이 낮아 담백합니다. 생선에 들어있는 기름중에는 태아, 유아, 어린이의 뇌를 건강하게 자라게 하는 요소들이 있습니다. 대다수의 의사들은 심장을 튼튼히 유지하도록 일주일에 두 번 정도 생선식사를 권합니다.

생선음식의 양을 조절해야 하는 이유는?

어떤 생선에는 너무 자주 먹으면 인체에 해로운 화학물질이 들어있습니다. 생선에 내포된 두 가지 화학물질중에 가장 위험한 것이 수은과 PCB 입니다. 이들은 눈에 보이지 않고, 냄새, 그밖에 맛도 없습니다. 유아들과 어린이들의 몸에 지나치게 투입된 경우, 기억력이 퇴화되어 사고능력에 피해가 올 수 있습니다. 태아의 경우에 어머니의 뱃속에서, 또 유아의 경우에 모유를 통해 몸에 침투됩니다. 어른의 경우도 건강피해의 위험이 있으나, 침투된 양이 더 많은 경우입니다. 오하이오환경보호부 (EPA)의 경고에 따라 먹는 생선의 양을 줄이고, 그외에 화학물질이 많이 들어있지 않은 다른 음식물로 보충하는 것이 좋습니다.

직접 낚은 물고기를 먹을 수 있습니까?

어떤 생선들은 인체에 아무런 피해가 없습니다. 오하이오의 하천들에서 잡은 물고기는 일주일에 한 번만 시식하십시오. 작은 물고기에는 화학물질이 그만큼 적게 함유되어 있으니, 가능한한 작은 물고기를 드십시오. 또한 지방질이 적을수록 화학물질의 함유량이 적기 때문에 요리하기 전에 지방질을 떼어내야 합니다. 오하이오의 하천에서 잡힌 물고기 중에서 한달에 한번 시식할수있는 것들도 있고, 두 달에 한번, 혹은 절대로 먹어선 안되는 것들도 있습니다. 오하이오낚시시식안내서는 오하이오환경보호부 사이트 (*http://www.epa.ohio.gov/dsw/fishadvisory/index.aspx*) 에 상세히 나와 있습니다. 혹은 **(614) 644-2160** 이나 **(800) 755-4769** 로 전화하시면 안내서를 우송해드리겠습니다.

식품점에서 구입하거나 식당에서 먹는 생선요리는 어떻습니까?

미합중국 FDA 와 환경보호부의 안내에 따르면, 임신을 계획중인 여성들, 젖먹이어머니와 어린이들은 상어, 칼치, 왕고등어, 혹은 tilefish 의 식용을 금합니다. 그외의 식품점과 식당에서 파는 생선요리들은 일주일에 두번까지는 안전합니다.

식용 가능한 생선들

블랙크래피

블루길 썬피시

화이트크래피

화이트배스

옐로퍼치