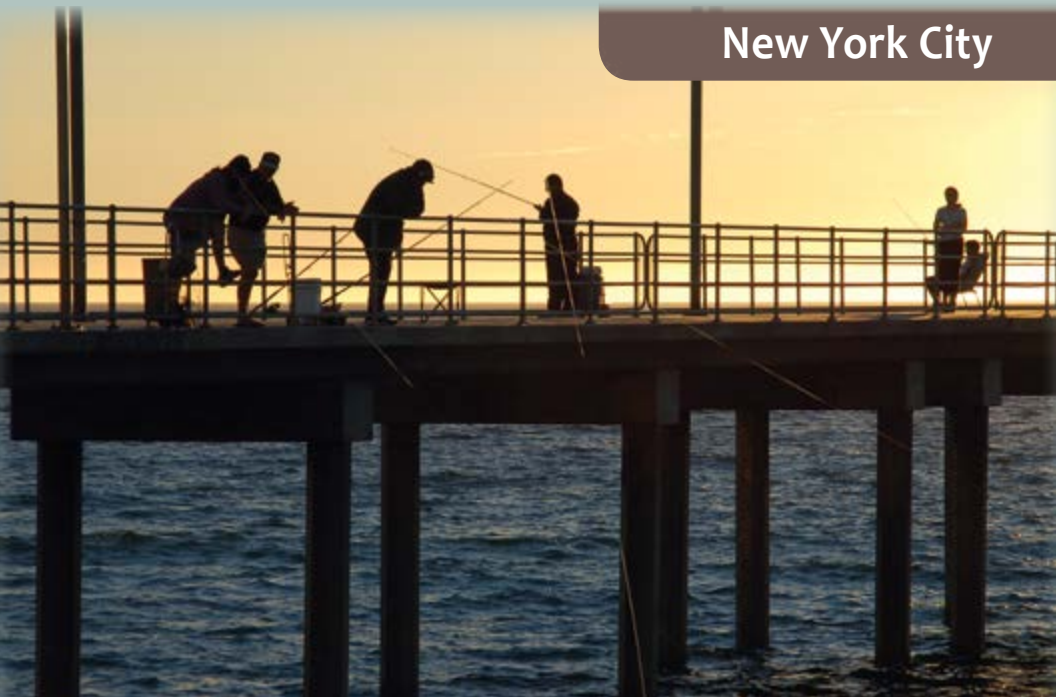
Актуальные рекомендации
health.ny.gov/fish

КАРТЫ ВНУТРИ

Long Island

Полезные советы об употреблении в пищу рыбы, пойманной самостоятельно

New York City



Почему мы об этом говорим

Рыбалка — это интересное занятие, а рыба — важная составляющая здорового питания. Рыба содержит высококачественный белок, важнейшие питательные вещества, полезный рыбный жир и мало жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот. Однако содержание химических веществ в некоторых сортах рыбы может достигать уровня, опасного для здоровья. Чтобы помочь в выборе рыбы, годной для употребления в пищу, Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк выпустил брошюру с рекомендациями, касающимися употребления выловленной рыбы в пищу. Рекомендации о том, какая рыба полезна, определяются следующими факторами:

Место рыбалки (см. карты внутри)

Рыба, выловленная вблизи от мест деятельности человека и источников загрязнения, вероятнее всего загрязнена, чего нельзя сказать о рыбе, добытой в отдаленных морских водах. **В зоне New York City/ Long Island (NYC/LI) рыба, добытая в проливе Long Island (Long Island Sound) или в океане, загрязнена в меньшей степени.**

Кто вы

Женщинам детородного возраста (моложе 50 лет) и детям до 15 лет рекомендуется ограничить сорта потребляемой рыбы и частоту ее употребления. Беременные женщины, употребляющие в пищу сильно загрязненную рыбу, подвергаются риску рождения детей с замедленным развитием и трудностями в обучении. Химические вещества могут оказывать значительное воздействие на развитие маленьких детей и плода. Кроме того, некоторые химические вещества могут попадать в материнское молоко.

Женщины, миновавшие детородный период, и мужчины могут быть в меньшей степени подвержены рискам, связанным с воздействием химических веществ. Поэтому женщины старше 50 лет и мужчины старше 15 лет могут употреблять в пищу больше сортов вылавливаемой рыбы и чаще (см. таблицы, стр. 4–10).

Что вы ловите

Существует конкретная рекомендация по поводу ограничения или исключения из рациона определенных сортов рыбы, которая водится в зоне NYC/LI (см. таблицы, стр. 4–10). Некоторые виды (сорта рыбы) отличаются повышенным содержанием химических веществ по сравнению с остальными. В целом, мелкая рыба загрязнена в меньшей степени, чем крупная взрослая рыба того же вида.

Риск для здоровья

Основные химические вещества, которых надо опасаться при рыбалке в водах New York City и в морских водах Long Island, — ПХД, диоксин и кадмий. В пресных водах Long Island основным загрязнителем является хлордан. Эти химические вещества с течением времени накапливаются в организме человека. С содержащимися в рыбе химическими веществами могут быть связаны разного рода проблемы со здоровьем, начиная от незначительных и трудно распознаваемых изменений и заканчивая врожденными поражениями и раковыми заболеваниями. (Подробности на www.health.ny.gov/fish.)

Советы о здоровом питании

- Уровень содержания полихлордифенилов (ПХД), диоксина и хлордана выше в жире рыб. Содержание жира можно снизить, если правильно зачистить пойманную вами рыбу, снять с нее кожу и приготовить:

- Ни варка, ни вымачивание не устраняют химические вещества, содержащиеся в рыбе, но при тепловой обработке некоторое количество жира вытапливается. Рыбу следует жарить на открытом огне, на гриле или запекать зачищенное филе обесшкуренной рыбы на решетке так, чтобы жир стекал. Не используйте стекший жир для приготовления соусов или подлив.
- Не ешьте мягкую «зеленую массу» (печень, внутренности, гепатопанкреас), находящуюся в теле крабов и лобстеров, и сливайте бульон, оставшийся после их варки. В печени морских ракообразных может быть высокое содержание химических веществ, включая ПХД (полихлордифенилы), диоксин и кадмий.
- Бактерии, вирусы и паразиты могут быть как в организме рыб, так и на их коже. Храните пойманную рыбу в холодном месте. При обрезке и чистке рыбы надевайте перчатки. Во время приготовления рыбы чаще мойте руки и рабочие поверхности; сырые продукты храните отдельно от готовых. Перед употреблением в пищу рыба, моллюски и ракообразные должны быть тщательно приготовлены.
- Старайтесь увеличивать промежутки между приемами рыбных блюд. Например, если вам рекомендовано питаться рыбой до четырех раз в месяц, не следует все эти четыре блюда съедать в течение одной недели. Это особенно важно для женщин и маленьких детей.

Бухта UPPER Bay, реки и проливы в районе NYC

Водный объект	Рыба	Мужчины старше 15 лет и женщины старше 50 лет	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Arthur Kill Bronx River East River Gowanus Canal Harlem River Hudson River к югу от моста Tappan Zee Bridge Kill Van Kull Newark Bay Newtown Creek Raritan Bay к западу от Wolfe's Pond Park Upper New York Bay	American eel	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Atlantic needlefish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Blue crabs	До 6 крабов в месяц НЕ ЕШЬТЕ печень	НЕ ЕШЬТЕ
	Bluefish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Carp	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Channel catfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Gizzard shad	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Goldfish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Rainbow smelt	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Striped bass	НЕ ЕШЬТЕ: *Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull* До 1 раза в месяц: *из других водоемов, указанных слева*	НЕ ЕШЬТЕ
	White catfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	White perch	НЕ ЕШЬТЕ: *Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull, Upper New York Bay, Western Raritan Bay* До 1 раза в месяц: *из других водоемов, указанных слева*	НЕ ЕШЬТЕ
	печень краба или омара	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Другая рыба, не упомянутая в списке	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ

Актуальная информация о нормативах и ограничениях, связанных с определенными видами рыбы, размещена на веб-сайте Департамента охраны окружающей среды DEC: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Водные объекты, упомянутые в таблице (стр. 4), на карте выделены полужирным шрифтом.

Притоки и соединяющиеся водоемы

Эти рекомендации о здоровом питании также относятся и к рыбе, выловленной в притоках и соединяющихся водоемах, если там отсутствуют дамбы, водопады или прочие преграды, препятствующие перемещению рыбы вверх по течению. Это связано с тем, что химические вещества остаются в рыбе, когда она переплывает из одного водоема в другой. Если вы не знаете, есть ли преграды, препятствующие попаданию рыбы в водоем, где вы рыбачите, позвоните в офис DEC, контактные данные которого указаны на оборотной стороне обложки этой брошюры.

Бухта LOWER Bay, воды океана и пролива в районе NYC

Водный объект	Рыба	Мужчины старше 15 лет и женщины старше 50 лет	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Atlantic Ocean Jamaica Bay (исключая Paerdegat Basin) Long Island Sound Lower New York Bay Raritan Bay к востоку от Wolfe's Pond Park	American eel	До 4 раз в месяц	До 1 раза в месяц
	Bluefish	До 4 раз в месяц	Более 20 дюймов в длину — до 1 раза в месяц; менее 20 дюймов — до 4 раз в месяц
	Striped bass	До 4 раз в месяц	До 1 раза в месяц
	Weakfish	Более 25 дюймов в длину — до 1 раза в месяц; менее 25 дюймов — до 4 раз в месяц	Более 25 дюймов в длину — НЕ ЕШЬТЕ; менее 25 дюймов — до 1 раза в месяц
	Печень краба или омара	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Другая рыба, не упомянутая в списке	Штат Нью-Йорк не издал рекомендаций о многих видах рыбы, обитающих в этих водах, поскольку морская рыба, как правило, менее загрязнена.	
Jamaica Bay* (Paerdegat Basin и зона в пределах 200 метров от его устья)	Любая рыба, любые крабы	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ

* Включение Paerdegat Basin в данные рекомендации вызвано фактом утечки, которая привела к попаданию ПХД-содержащих материалов в воды Paerdegat Basin. В настоящее время ведется экологическое обследование для определения наличия в водоеме остаточных загрязнений. Чтобы выяснить, действует ли настоящая рекомендация, посетите веб-сайт www.health.ny.gov/fish.

Информация о нормативах и специальных ограничениях, связанных с определенными видами рыбы, размещена на веб-сайте Департамента охраны окружающей среды DEC: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Кроме того, напоминаем, что все воды New York City закрыты для добычи панцирных животных (сбора моллюсков, мидий, устриц или морских гребешков). Информацию о добыче панцирных животных в водах Long Island см. на веб-сайте www.dec.ny.gov/outdoor/345.html.

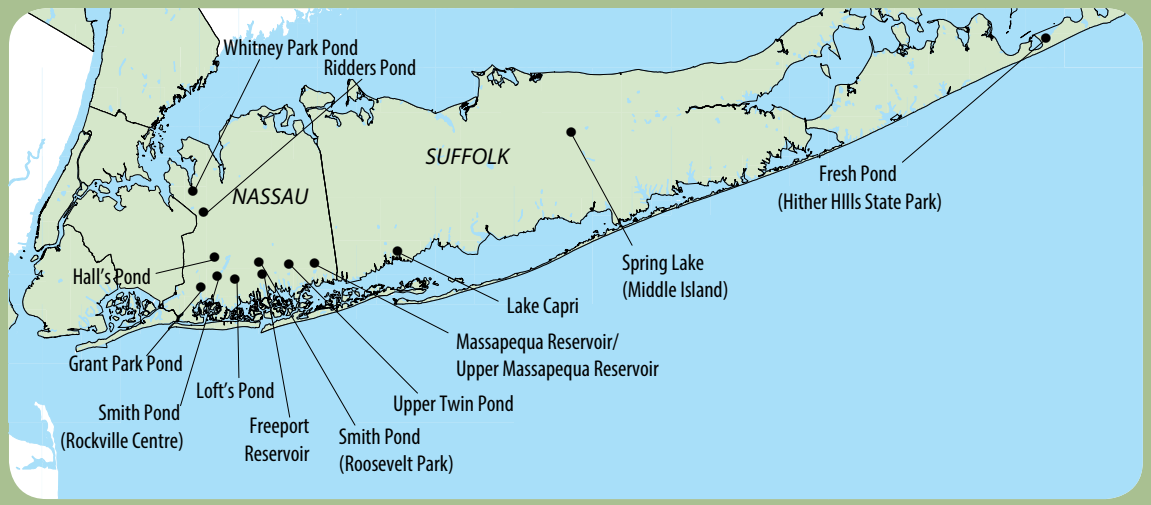
Водные объекты, упомянутые в таблице (стр. 6), на карте выделены полужирным шрифтом.

Рыба, обычно встречающаяся в морских водах штата Нью-Йорк

Пресноводная зона Long Island

Водный объект	Рыба	Мужчины старше 15 лет и женщины старше 50 лет	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Все пресноводные объекты, НЕ УКАЗАННЫЕ ниже	Любая рыба	До 4 раз в месяц	До 4 раз в месяц
Freeport Reservoir	Carp	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Fresh Ponds, Hither Hills State Park	Largemouth bass	Более 15 дюймов в длину — до 1 раза в месяц; менее 15 дюймов — до 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Grant Park Pond	Carp	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Hall's Pond	Carp, Goldfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Lake Capri	American eel, Carp	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Lofts Pond	Carp, Goldfish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ

Пресноводная зона Long Island (продолжение)	Рыба	Мужчины старше 15 лет и женщины старше 50 лет	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Водохранилище Massapequa Reservoir, верхняя часть от железной дороги Long Island Railroad	Carp, White perch	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Ridders Pond	Goldfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Smith Pond, Rockville Centre	White perch	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Smith Pond, Roosevelt Park	Carp, Goldfish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	American eel	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Spring Lake, Middle Island	Carp, Goldfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Upper Twin Pond	American eel, Carp	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Whitney Park Pond	Carp, Goldfish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ



Притоки и соединяющиеся водоемы

Эти рекомендации о здоровом питании также относятся и к рыбе, выловленной в притоках и соединяющихся водоемах, если там отсутствуют дамбы, водопады или прочие преграды, препятствующие перемещению рыбы вверх по течению. Это связано с тем, что химические вещества остаются в рыбе, когда она переплывает из одного водоема в другой. Если вы не знаете, есть ли преграды, препятствующие попаданию рыбы в водоем, где вы рыбачите, позвоните в офис DEC, контактные данные которого указаны на оборотной стороне обложки этой брошюры.

Морская зона Long Island

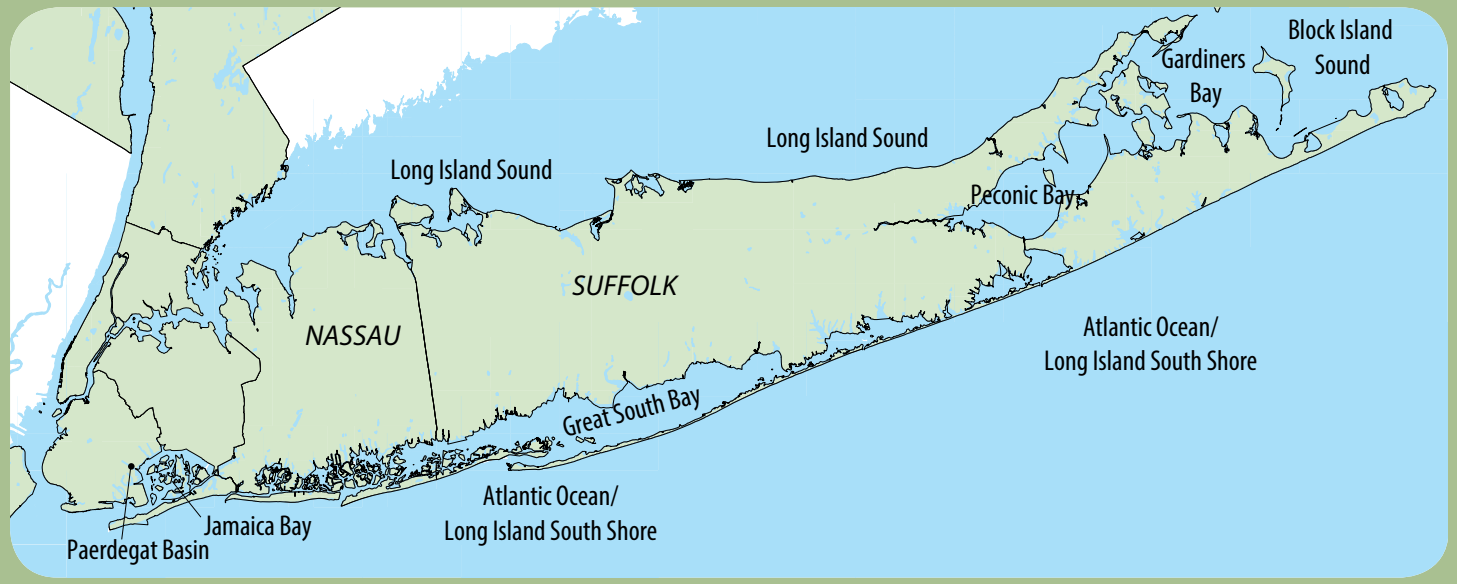
Водный объект	Рыба	Мужчины старше 15 лет и женщины старше 50 лет	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay (за исключением Paerdegat Basin) Long Island Sound южное побережье Long Island Peconic Bay	American eel	До 4 раз в месяц	До 1 раза в месяц
	Bluefish	До 4 раз в месяц	Более 20 дюймов в длину — до 1 раза в месяц; менее 20 дюймов — до 4 раз в месяц
	Striped bass	До 4 раз в месяц	До 1 раза в месяц
	Weakfish	Более 25 дюймов в длину — до 1 раза в месяц; менее 25 дюймов — до 4 раз в месяц	Более 25 дюймов в длину — НЕ ЕШЬТЕ; менее 25 дюймов — до 1 раза в месяц
	Печень краба или омара	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	Другая рыба, не упомянутая в списке	Штат Нью-Йорк не издал рекомендаций о многих видах рыбы, обитающих в этих водах, поскольку морская рыба, как правило, менее загрязнена.	
Jamaica Bay* (Paerdegat Basin и зона в пределах 200 метров от его устья)	Любая рыба, любые крабы	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ

* Рекомендации в отношении Paerdegat Basin включены по причине утечки, которая привела к попаданию ПХД-содержащих материалов в воды Paerdegat Basin. В настоящее время ведется экологическое исследование для определения наличия в водоеме остаточных загрязнений. Чтобы выяснить, действует ли еще настоящая рекомендация, посетите веб-сайт www.health.ny.gov/fish.

Рыба, обычно встречающаяся в морских водах штата Нью-Йорк

Актуальная информация о нормативах и ограничениях, связанных с определенными видами рыбы, размещена на веб-сайте Департамента охраны окружающей среды DEC: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Кроме того, напоминаем, что все воды New York City закрыты для добычи панцирных животных (сбора моллюсков, мидий, устриц или морских гребешков). Информацию о добыче панцирных животных в водах Long Island см. на веб-сайте www.dec.ny.gov/outdoor/345.html.



Рыба в магазинах и ресторанах

US Food and Drug Administration (FDA) (Управление по контролю качества продовольственных товаров и лекарственных средств) регулирует продажу коммерческих видов рыбы на рынках. В связи с опасностью ртутного загрязнения FDA рекомендует беременным женщинам, женщинам, которые могут забеременеть, кормящим матерям и маленьким детям воздерживаться от употребления мяса shark, swordfish, king mackerel и tilefish.

Food and Drug Administration: (888) SAFEFOOD, (888) 723-3366

Дополнительная информация

Консультативные советы штата Нью-Йорк по вопросам употребления рыбы

Department of Health (Департамент здравоохранения)
www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800
(800) 458-1158
эл. почта BTSA@health.ny.gov

Прочие сведения о рыбной ловле и рыбе

Environmental Protection Agency (Управление по охране окружающей среды)
www.epa.gov/ost/fish

Food and Drug Administration
www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm

Рыбалка в штате New York State

Department of Environmental Conservation, DEC (Департамент охраны окружающей среды)
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

Район 1 DEC – Long Island
(округа Nassau/Suffolk)
(631) 444-0280
fwfish1@dec.ny.gov

Район 2 DEC - New York City
(Brooklyn, Bronx, Manhattan, Queens и SI)
(718) 482-4922
fwfish2@dec.ny.gov

Рыбалка в морских водах

DEC Bureau of Marine Resources (Бюро по морским ресурсам Департамента охраны окружающей среды)
(631) 444-0430
FW.Marine@dec.ny.gov