

Актуальные
рекомендации

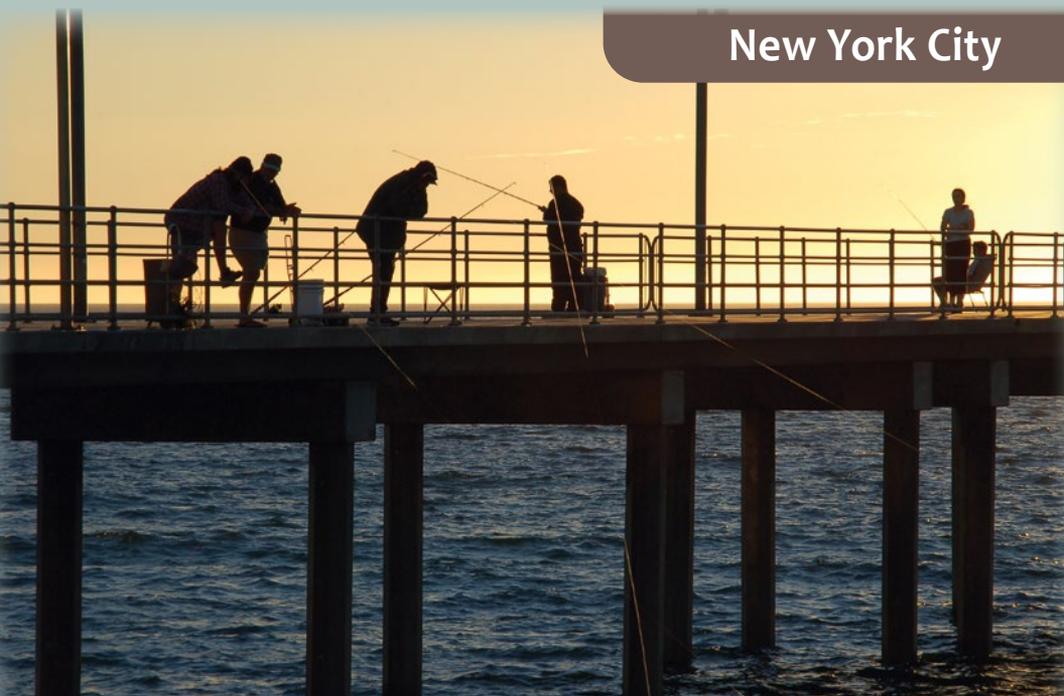
health.ny.gov/fish

КАРТЫ
ВНУТРИ



Long Island

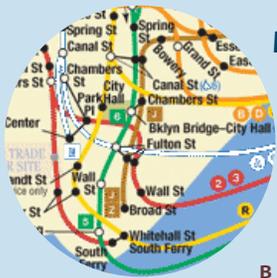
Полезные советы об употреблении в пищу рыбы, пойманной самостоятельно



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. 3–12).

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. 3–12). 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, ПФАС, диоксин и кадмий. В пресных водах Long Island основным загрязнителем является хлордан и ПФАС. 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

- 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.



Дополнительные советы по здоровому питанию смотрите на странице 13.

Бухта UPPER Bay, реки и проливы в районе NYC

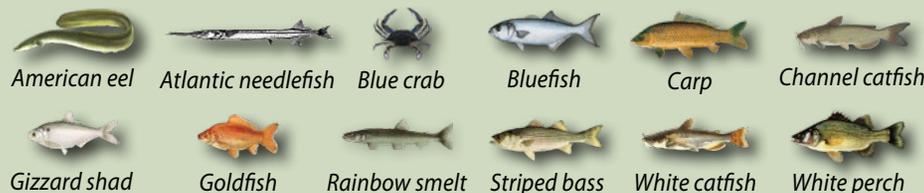
Водный объект	 Рыба	 Мужчины: 15 и выше; женщины: 50 и выше	 Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
	American eel	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Atlantic needlefish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Blue crabs	До 6 крабов в месяц НЕ ЕШЬТЕ печень	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Bluefish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Arthur Kill Bronx River East River Gowanus Canal Harlem River Hudson River к югу от моста Mario Cuomo Bridge (Tappan Zee) Kill Van Kull Newark Bay Newtown Creek Raritan Bay к западу от Wolfe's Pond Park Upper New York Bay	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: <i>Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull</i> До 1 раза в месяц: <i>из других водоемов, указанных слева</i>	НЕ ЕШЬТЕ
	White catfish	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
	White perch	НЕ ЕШЬТЕ: <i>Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull, Upper New York Bay, Western Raritan Bay</i> До 1 раза в месяц: <i>из других водоемов, указанных слева</i>	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.

Обратите внимание, что пресноводные водоемы в парках г. New York City предназначены исключительно для спортивной рыбалки по принципу «поймал — отпустил» и не подвергаются регулярным проверкам на загрязнение. Дополнительную информацию можно найти на сайте <http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>.



Водные объекты, упомянутые в таблице (стр. 3), 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: 15 и выше; женщины: 50 и выше	 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
	Все другие виды рыб и крабов	Придерживайтесь рекомендаций FDA: www.fda.gov/fishadvice	
Paerdegat Basin* (а также в 200 ярдах от его устья) в Jamaica Bay)	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.

Обратите внимание, что пресноводные водоемы в парках г. New York City предназначены исключительно для спортивной рыбалки по принципу «поймал — отпустил» и не подвергаются регулярным проверкам на загрязнение. Дополнительную информацию можно найти на сайте <http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>.

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.

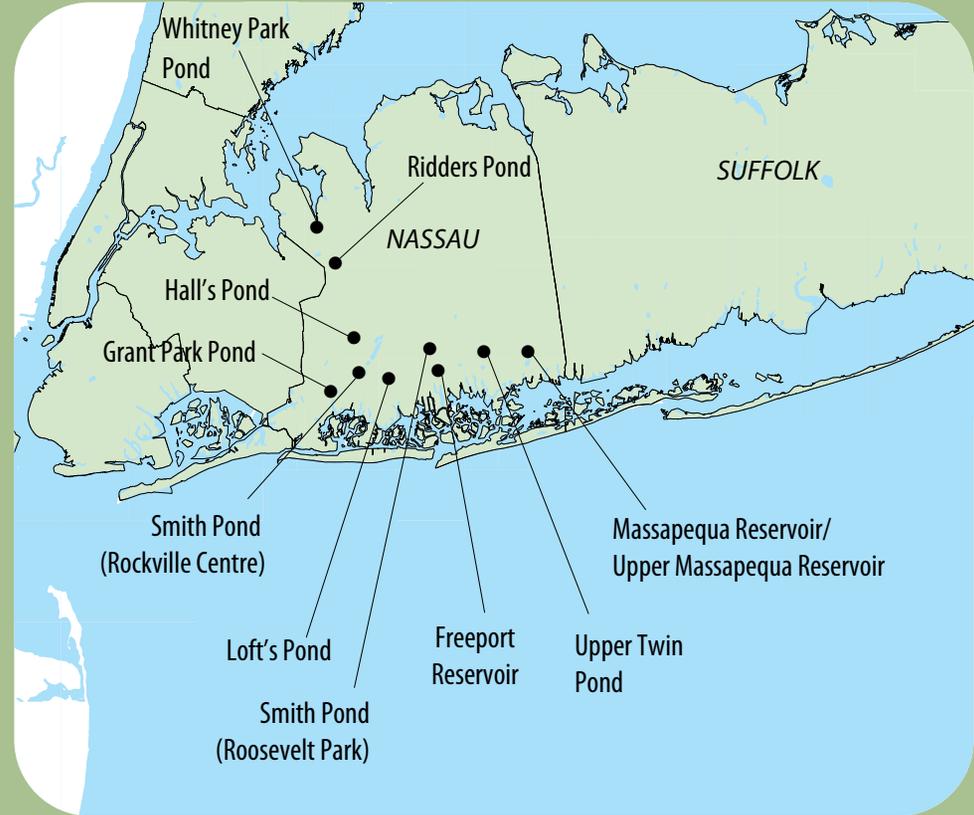


Рыба, обычно встречающаяся в морских водах штата Нью-Йорк



Пресноводная зона Long Island - Округ Nassau

Водный объект	Рыба	Мужчины: 15 и выше; женщины: 50 и выше	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
	All other fish	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
Lofts Pond	Carp, Goldfish	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
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
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



Смотрите изображения других видов пресноводных рыб на страницах 9-10.

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.

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.

Пресноводная зона Long Island - Округ Suffolk

Водный объект	Рыба	 Мужчины: 15 и выше; женщины: 50 и выше	 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
Big Reed Pond	Largemouth bass	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
Carmans River, верхняя часть от железной дороги Southaven Park Dam	American eel	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Brown Bullhead ¹	До 4 раз в месяц	До 4 раз в месяц
	Любая другая рыба	До 4 раз в месяц	До 1 раза в месяц
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
Lake Capri	American eel, Carp	До 1 раза в месяц	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

¹ Эта рыба — хороший выбор для всей семьи. Посетите www.health.ny.gov/fish/background.htm для получения дополнительной информации о том, как устанавливаются рекомендации.



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.

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.



American eel



Black crappie



Bluegill sunfish



Pumpkinseed sunfish



Smallmouth bass



Rainbow trout



Brown bullhead



Brown trout



Carp



Walleye



White perch



Yellow perch



Chain pickerel



Goldfish



Largemouth bass

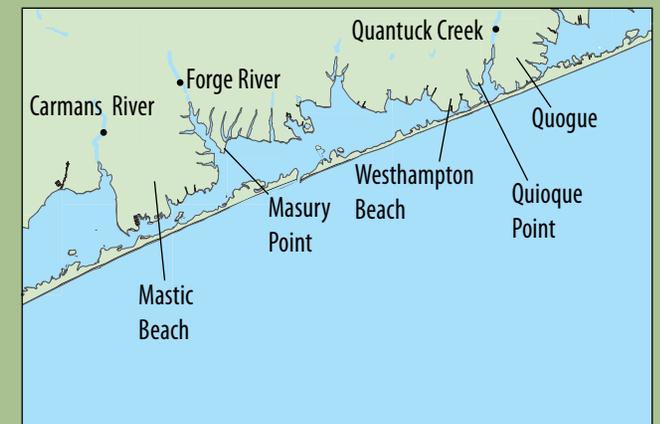
Актуальные рекомендации об употреблении рыбы в пищу можно найти на веб-сайте www.health.ny.gov/fish.

Морская зона Long Island

Водный объект	Рыба	Мужчины: 15 и выше; женщины: 50 и выше	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 Long Island South Shore (за исключением приливных зон Carmans River, Forge River, и Quantuck Creek) Peconic Bay	American eel	До 4 раз в месяц	До 4 раз в месяц
	Bluefish	До 4 раз в месяц	До 1 раза 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 и оставшийся после варки бульон	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Peconic Bay	Все другие виды рыб и крабов	Придерживайтесь рекомендаций FDA: www.fda.gov/fishadvice	
Paerdegat Basin (а также в 200 ярдах от его устья) в Jamaica Bay*)	Любая рыба, любые крабы	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ

Водный объект	Рыба	Мужчины: 15 и выше; женщины: 50 и выше	Женщины моложе 50 лет и дети младше 15 лет
Carmans River, приливная зона от Southaven Park Dam до Beaverdam Road (Смотрите стр. 9, где приведены рекомендации по пресной воде Carmans River)	American eel	До 1 раза в месяц	НЕ ЕШЬТЕ
	Bluefish, 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
Quantuck Creek, приливная зона между Old Ice Pond и Quioque Point	Печень краба или омара и оставшийся после варки бульон	НЕ ЕШЬТЕ	НЕ ЕШЬТЕ
Forge River, приливная зона от Montauk Highway Dam до Masury Point	Все другие виды рыб и крабов	Придерживайтесь рекомендаций FDA: www.fda.gov/fishadvice	До 1 раза в месяц

* 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.



Советы по сокращению количества ПХД, хлордана, дильдрина и диоксина

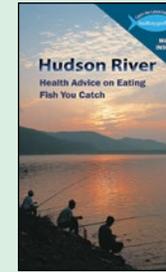
- Уровень содержания ПХД, хлордана, дильдрина и диоксина выше в жире рыб. Содержание жира можно снизить, если правильно зачистить пойманную вами рыбу, снять с нее кожу и приготовить.



- Ни варка, ни вымачивание не устраняют химические вещества, содержащиеся в рыбе, но при тепловой обработке некоторое количество жира вытапливается. Зачищенное филе рыбы без кожи следует жарить на открытом огне, гриле или запекать на решетке так, чтобы жир стекал. Не используйте стекший жир для приготовления соусов или подлив.
- Чтобы уменьшить воздействие ПХД, хлордана, дильдрина и диоксина, исключите или сократите употребление такой рыбы, как American eel, bluefish, carp, striped bass, white catfish, channel catfish и white perch. В ней содержание этих вредных веществ выше.

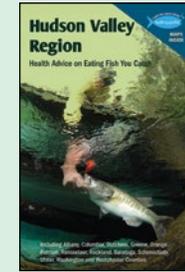
Советы по избеганию ртути

- Единственный способ сократить количество ртути, попадающей в организм из рыбы, — не употреблять определенные виды рыбы или выбирать мелкую рыбу этих видов.
- Чтобы уменьшить воздействие ртути от пресноводной рыбы, исключите или сократите употребление такой рыбы, как largemouth и smallmouth bass, northern pike, pickerel, и крупная walleye и yellow perch, потому что в этих видах рыбы, как правило, повышен уровень содержания ртути.
- Чтобы уменьшить воздействие ртути от морской рыбы, следуйте рекомендациям касательно рыбы в супермаркетах, доступным на странице www.fda.gov/fishadvice, в отношении striped bass, bluefish, black sea bass, rockfish, и weakfish.
- Ртуть накапливается не в жире или коже, а во всей мышечной ткани рыбы (в том, что вы едите). Обрезка и чистка рыбы не помогут сократить количество ртути в рыбном блюде.



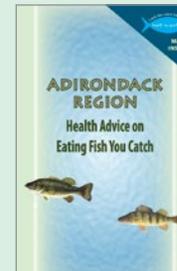
Рекомендации по Hudson River

Рекомендации по территории от Hudson Falls до New York City Battery



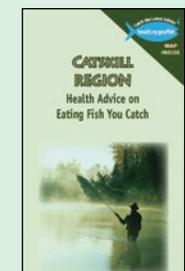
Рекомендации Hudson Valley

Рекомендации для округов Albany, Columbia, Dutchess, Greene, Orange, Putnam, Rensselaer, Rockland, Saratoga, Schenectady, Ulster, Washington, и Westchester



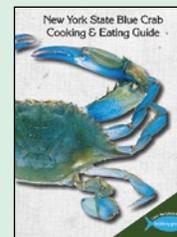
Рекомендации по региону Adirondack

Рекомендации по округам Clinton, Essex, Franklin, Fulton, Hamilton, Herkimer, Lewis, Saratoga, St. Lawrence, Warren и Washington



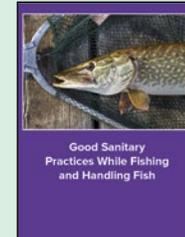
Рекомендации по региону Catskill

Рекомендации по округам Delaware, Greene, Sullivan и Ulster



Памятка по приготовлению и употреблению голубого краба в New York State

Рекомендации касательно голубого краба (Blue crab) для Hudson River, New York City и Long Island



Санитарно-гигиенические нормы для ловли и обработки рыбы

Информация о рыбалке и приготовлении рыбы, пойманной в водоемах с повышенным уровнем микроорганизмов

Рыба в магазинах и ресторанах



US Food and Drug Administration, FDA (Управление США по контролю качества продовольственных товаров и лекарственных средств) регулирует продажу коммерческих видов рыбы на рынках. В связи с опасениями относительно ртути FDA и US Environmental Protection Agency, EPA (Агентство по охране окружающей среды США) рекомендуют беременным женщинам, женщинам, которые планируют забеременеть, кормящим матерям и маленьким детям воздержаться от употребления в пищу следующих видов рыб: shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy, tilefish.

Чтобы узнать больше, посетите сайт www.fda.gov/fishadvice или www.epa.gov/fishadvice.

Дополнительная информация

Консультативные советы штата Нью-Йорк по вопросам употребления рыбы

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

Рыбалка в штате New York State

Department of Environmental Conservation (Департамент охраны окружающей среды, NYS DEC)
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