

# 어패류 섭취 관련 권장 사항

## 임산부와 부모가 알아야 할 내용

생선 및 기타 고단백 식품에는 어린이의 성장을 돕는 영양소가 풍부합니다.

어패류는 16~49세의 가임기 여성, 특히 임산부와 모유 수유중인 여성에게 좋을 뿐만 아니라 어린이들과 그 부모님들에게도 훌륭한 영양분을 제공합니다.

- 섭취량은 “아주 좋음”에 속하는 생선을 주 2~3회 드시거나, “좋음”에 속하는 생선을 주 1회 정도 섭취하는 것이 적당합니다.
- 다양한 생선을 드십시오.
- 2세 이상의 어린이에게는 주 1~2회 정도 생선을 권장합니다.
- 가족과 친지들이 잡은 생선을 먹는 경우, 어패류 관련 주의 자료를 먼저 확인하십시오. 관련 자료가 없는 경우에는 일단 한끼 분량만 섭취하시고 다른 생선은 같은 주 동안에는 먹지 않도록 합니다.\*

## 표를 활용하세요!

수은 수치를 바탕으로 어떤 생선을 얼마나 자주 먹을지 표를 보고 결정할 수 있습니다. “아주 좋음”으로 분류된 어패류는 수은 함량이 가장 적습니다.

## 어느 정도의 섭취량이 적당할까요?

섭취량을 확인하려면 여러분의 손바닥을 이용해 보세요!



어른의 경우 110g 정도가 적당합니다.



4~7세의 어린이는 55g이 적당합니다.

### 아주 좋음 주 2-3회 정도 섭취하실 수 있습니다.

멸치 (Anchovy)	헤이크 (Hake)	가리비 (Scallop)
대서양 조기 (Atlantic croaker)	청어 (Herring)	청어 (Shad)
대서양 고등어 (Atlantic mackerel)	미국산 가재 (Lobster, American and spiny)	새우 (Shrimp)
검정 농어 (Black sea bass)	송어 (Mullet)	홍어 (Skate)
참다랑어 (Butterfish)	굴 (Oyster)	빙어 (Smelt)
메기 (Catfish)	태평양 고등어 (Pacific chub mackerel)	가자미 (Sole)
대합조개 (Clam)	퍼치(민물, 바다) (Perch, freshwater and ocean)	오징어 (Squid)
대구 (Cod)	강꼬치고기 (Pickerel)	틸라피아 (Tilapia)
게 (Crab)	넙치 (Plaice)	민물 송어 (Trout, freshwater)
민물 가재 (Crawfish)	명태 (Pollock)	참치 통조림 (가다랑어 함유) (Tuna, canned light (includes skipjack))
광어 (Flounder)	연어 (Salmon)	뱅어, 화이트 피쉬 (Whitefish)
해덕대구, 아도크 (Haddock)	정어리 (Sardine)	화이팅 (Whiting)

### 혹은 좋음 주 1회 정도가 적당합니다.

게르치, 블루 피쉬 (Bluefish)	아귀 (Monkfish)	흰 날개다랑어/백참치 통조림/냉동 참치 (Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen)
버팔로 피쉬 (Buffalofish)	볼락 (Rockfish)	황다랑어 (Tuna, yellowfin)
잉어 (Carp)	은대구 (Sablefish)	민어/바다송어 (Weakfish/seatrout)
칠레 농어/메로 (Chilean sea bass/Patagonian toothfish)	줄돔 (Sheepshead)	백조기/태평양 조기 (White croaker/Pacific croaker)
그루퍼 (Grouper)	도미 (Snapper)	
넙치 (Halibut)	삼치 (Spanish mackerel)	
고래고기 (Mahi mahi/dolphinfish)	줄농어 (바다) (Striped bass (ocean))	
	옥돔 (대서양) (Tilefish (Atlantic Ocean))	

### 피해야 함 수은 함량이 아주 높습니다.

삼치 (King mackerel)	상어 (Shark)	옥돔 (멕시코만) (Tilefish (Gulf of Mexico))
청새치 (Marlin)	황새치 (Swordfish)	눈다랑어 (Tuna, bigeye)
오렌지 러피 (Orange roughy)		

\*가족이나 친지들이 잡은 대형 잉어과 물고기, 메기, 송어, 퍼치류와 같은 생선들은 수은 및 기타 오염물질로 인해 섭취 주의 생선들일 가능성이 많습니다. 각 주별 담당 기관에서는 이러한 생선들의 안전한 섭취 권장량을 알려드리고 있으니 섭취전에 미리 확인해보시기 바랍니다.

[www.FDA.gov/fishadvice](http://www.FDA.gov/fishadvice)  
[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)

