

어패류 섭취 관련 권장 사항

임신 중이거나 임신 가능성이 있는 여성, 모유를 수유하는 어머니 및 어린 아이들의 경우

임신 중이거나 모유를 수유할 경우, 생선을† 먹는 것은 [건강에 도움이 됩니다.](#)

생선 및 기타 고단백 식품에는 어린이의 성장을 돕는 영양소가 풍부합니다.

건강한 식습관으로서, 생선을 먹는 것은 심장 건강에 도움이 되고 비만의 위험을 낮출 수 있습니다.



생선의 영양가

[2015-2020 미국인을 위한 식이요법 가이드라인](#)은 다음을 권장합니다:

- 2,000 칼로리 식단을 기준으로 일주일에 최소 8 온스 이상의 해산물 (어린이의 경우 더 적음)
- 임신 중이거나 모유 수유 중인 여성은 수은 함량이 낮은 해산물 중에서 일주일에 8~12 온스의 다양한 해산물을 섭취합니다.

생선은 [건강한 식생활 패턴](#)의 일부이며 다음을 제공합니다:

- 단백질
- 건강한 오메가3 지방 (DHA 및 EPA라고 함)
- 다른 어떤 종류의 음식보다도 비타민 B12 및 비타민 D가 풍부함
- 임신 중이거나 임신 가능성이 있는 여성 및 영유아에게 중요한 철분
- 셀레늄, 아연, 요오드와 같은 미네랄

수은 함량이 낮은 다양한 생선을 선택하십시오. ([페이지의 다른쪽에있는 차트를 참조하십시오.](#))

임산부와 모유 수유 중인 여성 및 어린이의 식단에서 수은을 제한하는 것은 중요하지만, 많은 종류의 생선은 영양이 풍부하고 수은 함량이 낮습니다.

이 어드바이스는 2세 이상의 사람들을 위해 개발된 2015-2020 미국인을 위한 식이요법 가이드라인 권장사항을 지지하며, 대중의 건강을 향상시키기 위한 현재 영양 과학을 반영하였습니다. 미국인을 위한 식이요법 가이드라인은 식생활 패턴과 식품과 영양소의 특성이 건강에 미치는 영향에 초점을 맞추고 있습니다. 2세 미만의 어린이 음식과 관련된 조언은 [미국 소아과 학회](#)에 문의할 수 있습니다. ↗

† 본 자료에서는 어류와 패류를 합쳐 일체 "어패류"로 표시합니다. / 2019년 7월 어드바이스 개정

수은 수치를 바탕으로 어떤 생선을 얼마나 자주 먹는지 이 표를 보고 결정할 수 있습니다.

어느 정도의 섭취량이 적당할까요? 섭취량을 확인하시려면 여러분의 손바닥을 이용해 보세요.



어른의 경우
1서빙 사이즈 = 4온스가 (110g)

섭취량은 "아주 좋음"에 속하는 생선을 주 2~3회 드시거나, "좋음"에 속하는 생선을 주 1회 정도 섭취하는 것이 적당합니다.



아이들의 경우, 2살인 경우 1온스,
나이가 증가함에 따라 섭취량도 늘어나서,
11세가 되면 4온스가 필요합니다.

가족과 친지들이 잡은 생선을 먹는 경우, **어패류 관련 주의 자료**를 먼저 확인하십시오. 관련 자료가 없는 경우에는 일단 한끼 분량만 섭취하시고 다른 생선은 같은 주 동안에는 먹지 않도록 합니다*

아주 좋음 주 2~3회 정도 섭취하실 수 있습니다.			혹은	좋음 주 1회 정도가 적당합니다.		
멸치 (Anchovy)	헤이크 (Hake)	가리비 (Scallop)		게르치, 블루 피쉬 (Bluefish)	아귀 (Monkfish)	흰 날개다랑어/백참치 통조림/냉동 참치 (Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen)
대서양 조기 (Atlantic croaker)	청어 (Herring)	청어 (Shad)		버팔로 피쉬 (Buffalofish)	볼락 (Rockfish)	황다랑어 (Tuna, yellowfin)
대서양 고등어 (Atlantic mackerel)	미국산 가재 (Lobster, American and spiny)	새우 (Shrimp)		잉어 (Carp)	은대구 (Sablefish)	민어/바다송어 (Weakfish/seatrout)
검정 농어 (Black sea bass)	송어 (Mullet)	홍어 (Skate)		칠레 농어/메로 (Chilean sea bass/Patagonian toothfish)	줄돔 (Sheepshead)	백조기/태평양 조기 (White croaker/Pacific croaker)
참다랑어 (Butterfish)	굴 (Oyster)	빙어 (Smelt)		그루퍼 (Grouper)	도미 (Snapper)	
메기 (Catfish)	태평양 고등어 (Pacific chub mackerel)	가자미 (Sole)		넙치 (Halibut)	삼치 (Spanish mackerel)	
대합조개 (Clam)	퍼치(민물, 바다) (Perch, freshwater and ocean)	오징어 (Squid)		고래고기 (Mahi mahi/dolphinfish)	줄농어 (바다) (Striped bass (ocean))	
대구 (Cod)	강꼬치고기 (Pickerel)	틸라피아 (Tilapia)			옥돔 (대서양) (Tilefish (Atlantic Ocean))	
게 (Crab)	넙치 (Plaice)	민물 송어 (Trout, freshwater)		피해야 함 수은 함량이 아주 높습니다.		
민물 가재 (Crawfish)	명태 (Pollock)	참치 통조림 (가다랑어 함유) (Tuna, canned light (includes skipjack))				
광어 (Flounder)	연어 (Salmon)	참치 통조림 (가다랑어 함유) (Tuna, canned light (includes skipjack))		삼치 (King mackerel)	상어 (Shark)	옥돔 (멕시코만) (Tilefish (Gulf of Mexico))
해덕대구, 아도크 (Haddock)	정어리 (Sardine)	참치 통조림 (가다랑어 함유) (Tuna, canned light (includes skipjack))		청새치 (Marlin)	황새치 (Swordfish)	눈다랑어 (Tuna, bigeye)
		참치 통조림 (가다랑어 함유) (Tuna, canned light (includes skipjack))		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

www.EPA.gov/fishadvice



이 어드바이스는 2세 이상의 사람들을 위해 개발된 2015-2020 미국인을 위한 식이요법 가이드라인 권장사항을 지지하며, 대중의 건강을 향상시키기 위한 현재 영양 과학을 반영하였습니다. 미국인을 위한 식이요법 가이드라인은 식생활 패턴과 식품과 영양소의 특성이 건강에 미치는 영향에 초점을 맞추고 있습니다. 2세 미만의 어린이 음식과 관련된 조언은 **미국 소아과 학회**에 문의할 수 있습니다 ☑.

‡ 본 자료에서는 어류와 패류를 합쳐 일체 "어패류"로 표시합니다. / 2019년 7월 어드바이스 개정