

Самые актуальные советы

health.ny.gov/fish

**КАРТА
ВНУТРИ**

Река Гудзон

Рекомендации по употреблению пойманной рыбы



Для чего эти рекомендации

На реке Гудзон (Hudson River) есть прекрасные места для рыбалки в пресной и морской воде между верховьями в Адирондакских горах и соленым заливом Аппер-Бей (Upper Bay) в городе Нью-Йорке. Река Гудзон также славится как первоклассное место для ловли полосатого окуня (striped bass). К сожалению, речные воды загрязнены химикатами, которые называются полихлорированные бифенилы (ПХБ). Употребление в пищу рыбы, выловленной в реке Гудзон, может создать проблемы, поскольку концентрация ПХБ в рыбе может в тысячи раз превышать концентрацию этих загрязняющих веществ в речной воде. Следуйте приведенным здесь советам, чтобы получать пользу от употребления рыбы, подвергая себя минимальному воздействию содержащихся в ней химикатов.

Кто вы



Людям, которые могут забеременеть (в возрасте до 50 лет), и детям младше 15 лет следует избегать употребления в пищу любой рыбы, выловленной в реке Гудзон. Эти категории людей обозначены в таблицах с рекомендациями как «Уязвимое население».

Химические вещества, содержащиеся в рыбе, могут существенно влиять на развитие детей и младенцев.

Многие из этих химических веществ могут оставаться в организме в течение десятилетий. У людей, употребляющих в пищу сильно загрязненную рыбу, в случае беременности есть повышенный риск рождения детей, у которых будут замедленное развитие и трудности в обучении. Некоторые химические вещества также могут передаваться ребенку через грудное молоко.



Для остальных категорий людей риски для здоровья от употребления в пищу рыбы менее существенны. Эти категории людей обозначены в таблицах с рекомендациями как «Основное население».

Какую рыбу вы поймали



Для каждого вида рыбы есть рекомендации о том, в каком количестве можно есть эту рыбу.

У некоторых видов рыб уровень содержания химических веществ выше, чем у других видов, даже если вы их выловили в одном водоеме. В более мелких рыбах обычно содержится меньше ртути, ПХБ и других вредных веществ, чем в более крупных и старых рыбах того же вида.

Где поймана рыба



Советы по употреблению рыбы из реки Гудзон зависят от того, в каком месте реки вы ловите рыбу. Верховья Гудзона между деревней Гудзон-Фолс (Hudson Falls) и городом Трой (Трой) больше всего пострадали от загрязнения ПХБ. Эти места обозначены как зона «Не забирайте рыбу! Не ешьте рыбу!», в которой обязательно отпускать пойманную рыбу. **В целом, рыба, пойманная в нижнем Гудзоне**

(к югу от Катскилла), менее загрязнена. Если вы относитесь к основному населению и собираетесь употреблять в пищу пойманного полосатого окуня, планируйте рыбалку в нижнем Гудзоне (на участке между мостом Rip Van Winkle Bridge в Катскилле до NYC Battery), где рыба менее загрязнена.

Притоки и другие места рыбалки

Рекомендации для рыбалки на реке Гудзон также относятся к притокам и связанным с ними водоемам, если на них нет плотин, водопадов или преград, препятствующих передвижению рыбы вверх по течению. Это связано с тем, что химические вещества остаются в рыбе при перемещении рыбы из одного водоема в другой.

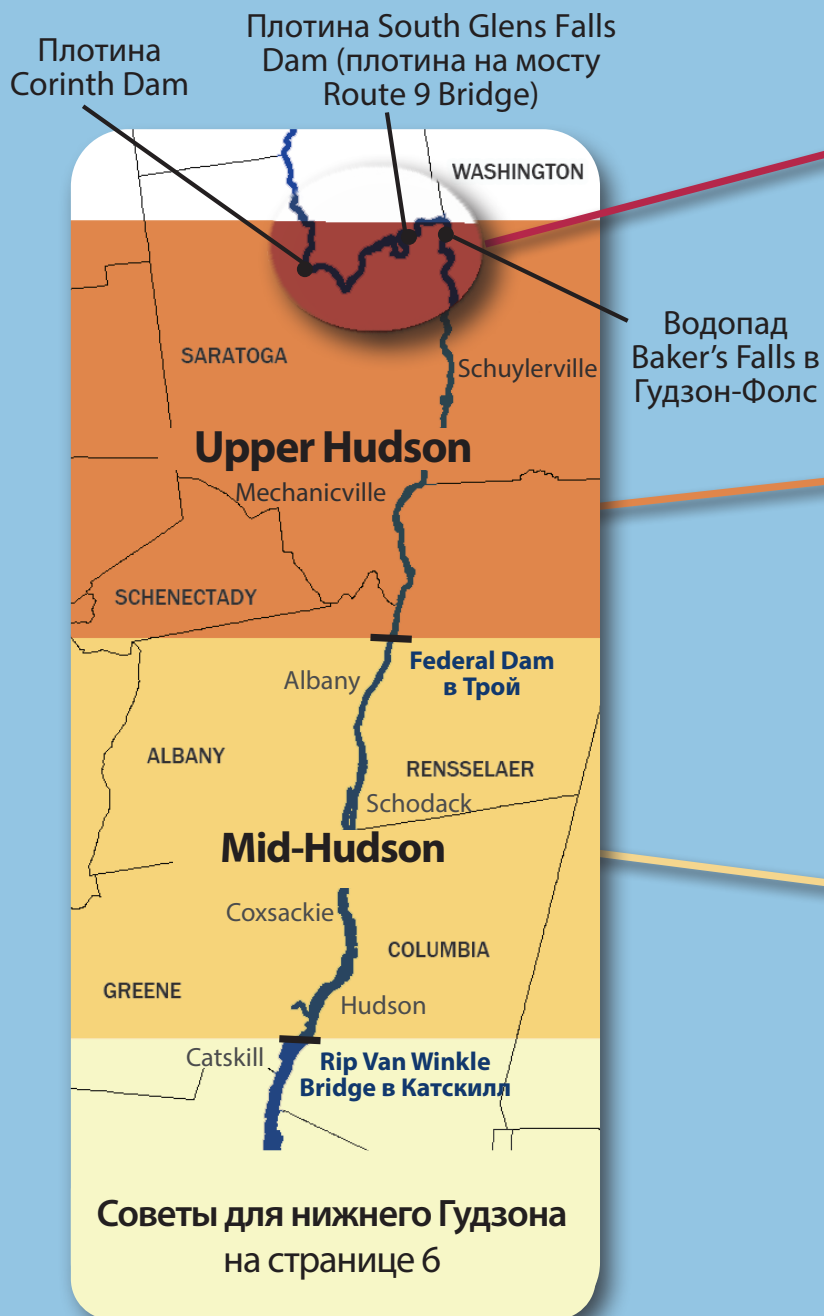
Есть подробные карты с рекомендациями для общедоступных водоемов во многих округах. На этих картах цветовыми обозначениями выделены водоемы, для которых есть общештатные, региональные (Катскилл и Адирондак) и конкретные рекомендации. На картах показаны связанные притоки, к которым относятся рекомендации. Эти удобные наглядные карты помогают выбрать лучшее место для рыбалки в вашем регионе. Эти карты опубликованы в Интернете по адресу www.health.ny.gov/fish/maps.htm.



1 порция рыбы



Филе 8 унций (230 г)



Выше по течению от плотины South Glens Falls Dam

Рекомендации опубликованы по адресу www.health.ny.gov/fish и также в брошюре «Северная часть реки Гудзон».

Верхний Гудзон

Между плотиной South Glens Falls Dam и плотиной Federal Dam в городе Трой

Не ешьте рыбу, выловленную в реке Гудзон между плотиной South Glens Falls Dam и плотиной Federal Dam в городе Трой. На участке реки от водопада Baker's Falls до плотины Federal Dam в городе Трой действуют правила Департамента охраны окружающей среды штата Нью-Йорк, требующие отпускать пойманную рыбу.

Не забирайте рыбу! Не ешьте рыбу!

Средний Гудзон

От плотины Federal Dam в городе Трой до моста Rip Van Winkle Bridge в Катскилл



Основное население



Уязвимое население



Alewife



Blueback herring



Rock bass



Yellow perch

1
порция в месяц

0
НЕ ЕШЬТЕ!

Вся прочая рыба, выловленная в среднем Гудзоне (в том числе полосатый окунь и светлоперый судак)

0
НЕ ЕШЬТЕ!

0
НЕ ЕШЬТЕ!

Уязвимым населением считаются люди, которые могут забеременеть (в возрасте до 50 лет), и дети в возрасте до 15 лет. Все прочие категории людей относятся к основному населению.



Нижний Гудзон От моста Rip Van Winkle Bridge в Катскилл до NYC Battery			 Основное население	 Уязвимое население
 Brown trout	 Rainbow trout	 Yellow perch	4 порции в месяц	0 НЕ ЕШЬТЕ!
 Bluegill	 Pumpkinseed/Sunfish	 Black crappie		
 White sucker	 Rock bass	Все виды, не указанные в списке		
 Striped bass	 Smallmouth bass	 Largemouth bass	1 порция в месяц	0 НЕ ЕШЬТЕ!
 Bluefish	 Brown bullhead	 White perch		
 Goldfish	 Carp	 Freshwater drum		
 Chain pickerel	 Atlantic needlefish	 Northern pike		
 Blue crab Не ешьте томалли (также называется «зеленое вещество», «горчица», гепатопанкреас) и не используйте повторно воду после варки.			6 крабов в неделю	0 НЕ ЕШЬТЕ!
 Walleye	 White catfish	 Channel catfish	0 НЕ ЕШЬТЕ!	0 НЕ ЕШЬТЕ!
 American eel*	 Gizzard shad			
* Согласно правилам DEC, запрещается употреблять в пищу американского угря, выловленного в реке Гудзон.				

Уязвимым населением считаются люди, которые могут забеременеть (в возрасте до 50 лет), и дети в возрасте до 15 лет. Все прочие категории людей относятся к основному населению.

Проект «Рекомендации для рыбалки на реке Гудзон»

Проект Департамента здравоохранения штата Нью-Йорк (NYS DOH) «Рекомендации для рыбалки на реке Гудзон» (Hudson River Fish Advisory Outreach Project) предоставляет рекомендации и объяснения для рыбаков и других людей, употребляющих рыбу из реки Гудзон.

Узнайте больше о проекте по адресу
www.health.ny.gov/hudsonriverfish

Рекомендации для рыбалки в штате Нью-Йорк

www.health.ny.gov/fish

Телефон (518) 402-7530 или 1-800-458-1158

HRFA@health.ny.gov

Подробные карты округов для рыбалки: www.health.ny.gov/fish/maps.htm

Рыбалка в штате Нью-Йорк

Департамент охраны окружающей среды (DEC)

Подробности на сайте dec.ny.gov/things-to-do/freshwater-fishing;

телефон (518) 402-8920

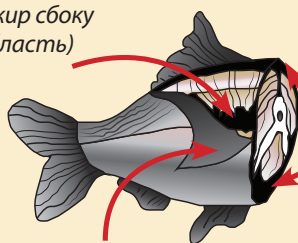
Рыба из магазинов и ресторанов

Подробности на сайте www.fda.gov/fishadvice или www.epa.gov/fishadvice

Срежьте жир для уменьшения содержания ПХБ

Следуйте инструкциям ниже, чтобы почти вдвое
снизить содержание ПХБ.

Срежьте жир сбоку
(черная область)



Срежьте жир
вдоль спины и
брюшной части

Снимите кожу

- Разделайте рыбу, как показано выше, и жарьте, готовьте на гриле или запекайте ее на решетке, чтобы жир стекал.
- Не жарьте рыбу на сковороде и не используйте собранный жир для приготовления бульона или соуса.

Не ешьте «зеленое вещество» (томалли)
краба и не используйте повторно жидкость,
оставшуюся после варки.

