

# 다양한 생선 섭취

생선에 대한 자세한 정보는 웹터: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)에서 찾아보십시오.

## 상징

- ♥ = 오메가 3 지방 함량 높음 (심장에 좋음)
- ♣ = 환경에 해로운 방법으로 잡혔거나 양식된 생선 (웹터 [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org) 참조)
- ∅ = 수은 함량이 높지는 않지만 폴리 염화 비페닐(PCB)이 많이 함유됨
- \* = 적당한 한국어 이름이 없는 생선의 이름은 영어명을 그대로 사용함

## 매일 먹어도 안전함(수은 함량 아주 낮음)

- 어린이는 **하루에 1 회** 급식량\*
- 임신, 모유 수유 중이거나 임신할 가능성이 있는 여성 및 십대 소녀는 **하루에 2 회** 급식량\*
- 남성, 십대 소년, 50 세 이상의 여성은 급식량\*에 제한 없음

Basa

Capelin

Kamaboko (어묵, 가공한 흰살 생선)

Milkfish

문어

굴

명태(Boston Bluefish)

♥ 연어 통조림

♥ 연어(Chum, Coho, Pink, wild Pacific)

성게

Silver Pomfret

Tilapia

## 자주 먹어도 안전함(수은 함량 낮음)

- 어린이는 **일주일**에 2 회 급식량\*
- 임신, 모유 수유 중이거나 임신할 가능성이 있는 여성 및 십대 소녀는 **일주일**에 4 회 급식량\*
- 남성, 십대 소년, 50 세 이상의 여성은 급식량\*에 제한 없음

♥ 멸치(말림/얼림)

♥ Arctic Char


♥대서양 산 고등어

Barracouta

**먹지 말거나 드물게 먹어야 하는-Barracuda 와 혼동하지 마십시오**


대합 조개

Cockle, Greenland

Grass Carp
Hake (White, Pacific)
♥ 청어
Lingcod
홍합(Blue)
캐나다 산 Plaice
Porgie
Pumpkinseed
Quahog (Hardshell 조개)
줄무늬 농어
♥ 연어(Chinook, Sockeye, Steelhead)
♥ 정어리
해삼
Shad, American
Shiner
빙어(대서양 산, 호수 산)
Sole (Dover, Petrale)
오징어
♥ 송어(무지개)
참치 통조림 Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)
쇠고등
 <b>친생태가 아님</b>
대서양 산 대구(Cod)
가자미(Flatfish)
대구(Haddock)
♥ 연어(대서양 산, 양식한 것)
조개 관자
새우/참새우

## 가끔 먹으면 안전함(수은 함량 중간)

- 어린이는 **한 달**에 1-2 회 급식량 \*
- 임신, 모유 수유 중이거나 임신할 가능성이 있는 여성 및 십대 소녀는 **한 달**에 2-4 회 급식량\*
- 남성, 십대 소년, 50 세 이상의 여성은 **일주일**에 4 회 급식량\*

Amberjacks
줄무늬 Bass
Black Pomfret
Bullhead, Brown
잉어
메기
게
Crawfish
대서양 산 조기
Cusk (Brismark, Moonfish)
민물 Drum
장어
큰 넙치
Jack (Blue Runner, Crevalle/Common)
Jackfish
♥ 식용 왕어(King Mackerel, 참치)
Lake Whitefish
바닷가재
Mahi Mahi (Dolphin Fish)
Maria (Burbot; Ling)
Monkfish
Mullet, Common
Perch (White, Yellow)
Redfish
Sablefish (Black Cod)
홍어
Sturgeon (Lake, White)
♥ 송어(호수 산, 여러 종류)
참치 steak (Albacore, White)
참치 steak (Skipjack, Yellowfin)
참치 통조림 White (Albacore)
Turbot
Wahoo
Whiting
 <b>친생태가 아님</b>
대서양산 큰 넙치
Bluefin 참치 steak
Grouper
붉은 도미

## 먹지 말거나 드물게 섭취 (수은 함량 높음)

- 어린이는 **한 달**에 1 회 급식량\*보다 적게
- 임신, 모유 수유 중이거나 임신할 가능성이 있는 여성 및 십대 소녀는 **한 달**에 1 회 급식량\*보다 적게
- 남성, 십대 소년, 50 세 이상의 여성은 **일주일**에 1 회 급식량\*이 넘지 않게

⊖ 수은 함량이 높지는 않지만, 폴리 염화 비페닐(PCB)이 많이 함유됨

Barracuda

⊖ Buffalo

♥ Escolar (Snake Mackerel)

Marlin

⊖ 강꼬치고기(Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander)

Tilefish

참치, steak (여러 종류, Bigeye)



친생태가 아님

Orange Roughy

Sea Bass (Patagonian Toothfish)

상어

황새치