생선 섭취 시 권고 사항

임신 예정, 임신 중, 모유수유 중 또는 1~11세 사이 어린이의 경우

생선‡은 어린이의 두뇌 발달에 도움이 되는 핵심 영양소를 제공합니다.

생선 섭취는 건강한 식습관에 해당되며 임신, 모유수유 및/또는 초기 아동기에 다음과 같이 **아동 두뇌 발달**에 도움을 주는 핵심 영양소를 제공합니다.

- 오메가-3(DHA 및 EPA) 및 오메가-6 지방
- 철분
- 요오드(임신 중)
- 콜린

콜린은 **아기의 척수** 발달에도 도움을 줍니다. 생선은 **아동 면역계**에 도움을 주는 철분과 아연을 제공합니다. 그밖에도 생선은 단백질, 비타민 B12, 비타민 D와 셀레늄과 같은 영양소의 공급원입니다.

아주 좋음
좋음
피해야 함

수은 함량이 낮은 생선을 선택하십시오.

임신, 모유수중 중 여성과 어린이 식단에서 수은 제한하는 것이 중요한 반면, 영양소가 풍부하면서도 수은 함량이 낮은 생선도 많이 있습니다.

아래 표는 수은 함량을 바탕으로 어떤 생선을 먹고 얼마나 자주 먹어야 할지 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

1회 섭취량이란? 손바닥을 가이드로 사용하십시오.

임신 및 모유수유 시:
1회 섭취량은 4온스

"아주 좋음" 목록에서 1주일에 2~3회 섭취량을 섭취하십시오
(또는"좋음" 목록에서 1회 섭취량).

어린이:
평균적으로 1회 섭취량은:
1 온스 - 1~3세
2 온스 - 4~7세
3 온스 - 8~10세
4 온스 - 11세
"아주 좋음" 목록에서 1주일에 2회 섭취량을 섭취하십시오.

아주 좋음

멸치류	청어	가리비
대서양 조기	미국 바닷가재와 닭새우	전어
대서양 고등어	숭어	새우
농어	굴	홍어
버터피시	태평양 고등어	바다빙어
메기	퍼치, 민물과 바다	가자미
대합조개	강꼬치고기	오징어
대구	유럽 넙치	틸라피아
게	명태	송어, 민물
민물가재	연어	참치, 라이트 통조림 (가다랑어 포함)
도다리	정어리	화이트피시
해덕대구		화이팅
메를루사		

좋음

블루피시	아귀	옥돔류(대서양)
버팔로피시	볼락	참치, 날개다랑어/흰다랑어,
잉어	은대구	통조림과 선어/냉동
칠레 농어/메로	양머리돔	참치, 황다랑어
그루퍼	도미	민어/바다송어
대서양 넙치	삼치	흰조기/태평양 조기
마히마히/만새기	줄농어(바다)	

피해야 함 수은 함량 최고 수준

동갈삼치류	상어	옥돔류(멕시코만)
청새치	황새치	참치, 눈다랑어
오렌지 러피		

가족이나 친구가 잡은 생선은 어떻게 할까요? 어패류 섭취 권고 사항을 참고해 해당 생선을 안전하게 섭취할 수 있는 빈도를 확인하십시오. 권고 기준이 없는 경우, 1회 섭취량만 섭취하고 그 주에 다른 생선은 드시지 마십시오. 대형 잉어, 메기, 송어, 퍼치와 같이 가족이나 친구가 잡은 일부 생선은 수은이나 기타 오염물질로 인한 섭취 권고가 있을 가능성이 높습니다.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION
EPA United States Environmental Protection Agency

‡ 이 권고 사항은 생선과 조개/갑각류를 총괄하여 "생선"으로 지칭합니다 / 2021년 10월 자 개정 권고 사항

계속

생선 섭취 시 권고 사항

임신 예정, 임신 중, 모유수유 중 또는 1~11세 사이 어린이의 경우

미국인을 위한 식생활 가이드라인에서는 건강한 식습관의 일부로서 생선 섭취를 권장합니다.

*미국인을 위한 식생활 가이드라인*의 권장 사항은 아래와 같습니다.

- 2,000칼로리 식단을 기준으로 주당 최소한 8온스의 해산물(아동의 경우 더 적은 양§).
- 임신 중이거나 모유수유 중인 여성은 **수은 함량이 낮은** 다양한 해산물을 **주당 8~12온스** 사이에서 섭취하십시오.

생선을 섭취하면 다른 좋은 점도 있습니다.

아기의 인지 발달에 도움을 줄 수 있다는 과학적인 증거로 보아 **임신 중에 생선 섭취를 권장합니다**.

건강한 식습관의 일부로 생선을 섭취하면 **심장 건강에 도움이 될 수 있다는** 탄탄한 과학적 증거가 존재합니다. 생선을 포함하는 건강한 식습관에는 다른 장점도 있습니다. 생선 섭취량이 상대적으로 높으면서 채소, 과일, 콩, 통곡물, 저지방 또는 무지방 유제품, 지방이 적은 육류와 가금류, 견과류 및 불포화 식물 기름이 풍부하고 붉은 고기와 가공육, 가당 식품 및 음료, 그리고 정제된 곡류 섭취량은 낮은 식습관의 경우 다음과 연관이 있다는 적지 않은 과학적 증거가 존재합니다.

- **뼈 건강 촉진 - 고관절 골절의 위험성을 낮춰줌***
- **과체중이나 비만이 될 위험성을 낮춰줌***
- **대장암(결장암 및 직장암)의 위험성을 낮춰줌***

건강한 식습관은 모든 식품군(채소류, 과일류, 곡류, 유제품, 그리고 생선을 포함한 단백질 식품)을 골고루 선택해 칼로리 필요량 이내에서 권장량을 섭취하는 것입니다. 건강한 식습관에는 비타민, 미네랄 및 기타 건강 촉진 요소가 포함되며 당, 포화지방, 나트륨은 전혀 가하지 않거나 거의 가하지 않아야 합니다.

이 권고 사항은 *미국인을 위한 식생활 가이드라인(Dietary Guidelines for Americans)*의 권장 사항을 뒷받침하며, 이는 공중 보건을 증진하기 위한 영양에 관한 현재의 과학 내용을 반영합니다. *미국인을 위한 식생활 가이드라인은 식습관과 건강에 대한 식품과 영양*소 특성의 영향에 초점을 맞춥니다.

§ 일부 아동의 경우, *미국인을 위한 식생활 가이드라인*의 생선 권장량이 이 FDA/EPA 권고 사항보다 더 높습니다. *미국인을 위한 식생활 가이드라인*에서는 이 더 높은 권장량을 섭취하기 위해서, 아동에게는 수은 함량이 훨씬 더 낮은 "아주 좋음" 목록의 생선만 먹일 것을 말하고 있습니다 - 이러한 생선으로는 멸치류, 대서양 고등어, 메기, 대합조기, 게, 민물가재, 도다리, 해덕대구, 숭어, 굴, 유럽 넙치, 명태, 연어, 정어리, 가리비, 전어, 새우, 가자미, 오징어, 틸라피아, 송어와 화이팅 등이 있습니다.

* 전반적인 식습관과 잠재적인 건강 혜택 사이에는 유관한 관계가 있다는 적지 않은 과학적인 증거가 존재합니다.

‡ 이 권고 사항은 생선과 조개/갑각류를 총괄하여 "생선"으로 지칭합니다 / 2021년 10월 자 개정 권고 사항