

CONȚINUTUL ESTIMAT DE ACIZI GRAȘI EICOSAPENTAENOIC (EPA), DOCOSAHEXAENOIC (DHA) ȘI DE MERCUR ÎN 110 G PEȘTE DE DIFERITE VARIETĂȚI

Varietăți de pește și fructe de mare	EPA+DHA (mg/110 g pește gătit)	Mercur (mcg/110g pește gătit)
Somon: Atlantic, Chinook, Coho	1,200–2,400	2
Anșoa Herring și Shad	2,300–2,400	5–10
Macrou (nu regal)	1,350–2,100	8–13
Ton: Bluefin și Albacore (ton alb)	1,700	54–58
Sardine	1,100–1,600	2
Scoici	1,550	2
Păstrăv: Freshwater	1,000–1,100	11
Ton alb conservat	1,000	40
Midii: Blue	900	NA
Somon: roz și Sockeye	700–900	2
Caracatiță	750	11
Cod negru: Atlantic și Walleye	600	6
Crab	200–550	9
Ton (Skipjack și Yellowfin)	150–350	31–49
Flounder, Plaice, Sole (pești plați)	350	7
Clams (moluște)	200–300	0
Ton: conservă mică	150–300	13
Pisică de mare	100–250	7
Cod	200	14
Scoici	200	8
Eglefin și merluciu	200	2–5
Crabi	200	47
Rac de râu	200	5
Tilapia	150	2
Creveți	100	0
Varietăți de pește și fructe de mare care NU trebuie consumate de femei gravide sau care alăptează		
Rechin	1,250	151
Raci (Gulf of Mexico)	1,000	219
Pește spadă	1,000	147
Macrou regal	450	110

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory, 2010, USDA Național Nutrient Database for Standard Reference, Release 23, Available at: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. U.S. Food and Drug Administration, "Mercury Levels in Commercial Fish and Shellfish"

Național Marine Fisheries Service. "Național Marine Fisheries Service Survey of Trace Elements in the Fishery Resource" Report, 1978. Environmental Protection Agency. "The Occurrence of Mercury in the Fishery Resources of the Gulf of Mexico" Report, 2000.

CNSMF, Ghidul de prevenție, Vol. 7, 2016



alrat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".