

# 건강한 생선 섭취

## 생선 점수 시스템

→ 일주일에 4점 이상 섭취하지 마세요  
→ 높은 오메가 3-지방산이 함유된 생선을 드세요

## 올바른 생선 섭취량 선택하기

조리하지 않은 생선 1인분은 4온스, 113g  
또는 당신의 손바닥 사이즈를 의미합니다.



### 최선의 선택

1인분 = 1 점

#### 높은 오메가-3 지방

멸치	연어
태평양, 대서양산 고등어	정어리
꽁치	빙어
은병어	양식산 송어
전갱이	송어의 일종 (Whitefish)

#### 낮은 오메가-3 지방

갈치	문어
큰입배스	대구류
대구	갑각류(예: 조개, 게, 가리비, 새우)
태평양 또는 흰 조기를 제외한 조기/민어	가자미
게맛살	오징어
송어	틸라피아

### 좋은 선택

1인분 = 2 점

#### 높은 오메가-3 지방

장어

#### 낮은 오메가-3 지방

농어과 검은 물고기 (black fish)	랍스터
농어	농어류
잉어	메기
메기	도미
갑오징어	스wai/판가
가자미	캔참치/ 가다랑어

### 자주먹지 말 것

1인분 = 4 점

#### 높은 오메가-3 지방

배스	알바코어참치
블루피쉬	& 흰 참치
스페인 고등어	방어
칠레산 농어	
민물/자연산 송어	

#### 낮은 오메가-3 지방

버팔로피쉬	광어
흰조기, 또는 태평양조기	강꼬치고기
참바리	병치매가리



**먹지  
마세  
요!**

눈다랑어  
동갈삼치  
상어

오렌지러피  
옥돔  
참다랑어  
청새기  
황새치

### 현지 수역에서 잡은 생선

현지 수역에서 직접 잡은  
생선 = 4 점

### 우리 웹사이트에 놀러오세요

- ▶ 생선 사진과 요리 레시피
- ▶ 건강 정보

웹사이트:

<https://healthyfish.uic.edu>

