阴影崖湖鱼类食用指南 (Shadow Cliffs Lake)

18—45岁女性及1—17岁儿童与青少年

鲶鱼 (Catfish)

太阳鱼 (Sunfish Species)

鲤鱼 (Carp)

加州鲈鱼 (Black Bass Species)

每周两份	或	每周一份	切勿食用

46岁以上女性或18岁以上男性

鲶鱼 (Catfish)

太阳鱼 (Sunfish Species)

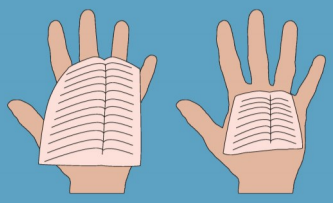
加州鲈鱼 (Black Bass Species)

鲤鱼 (Carp)

没有此类鱼

每周6份	或	每周一份	切勿食用

何为一份的食用量？



成人　　儿童

食用量大约为食用者的手掌大小和厚度。儿童与青少年食用量应比成人少。

吃鱼有什么好处？

吃鱼有益健康。鱼类含有多种Omega-3脂肪酸，可降低心脏病风险，亦可改善胎儿和儿童的脑部发育。

吃鱼会有什么问题？

有些鱼类含有高量的汞及多氯联苯。汞对胎儿的脑部发育有不良影响。多氯联苯可能导致癌症。

含较高Omega-3脂肪酸的鱼