雪豆克利夫斯湖魚類食用資訊 (Shadow Cliffs Lake)

18-45 歲的女性及1-17 歲兒童

鯰魚 (Catfish)

太陽魚種類 (Sunfish Species)

鯉魚 (Carp)

黑鱸魚種類 (Black Bass Species)

每週 2 份	或	每週1 份	勿食用

超過46歲的女性和超過18歲的男性

鯰魚 (Catfish)

太陽魚種類 (Sunfish Species)

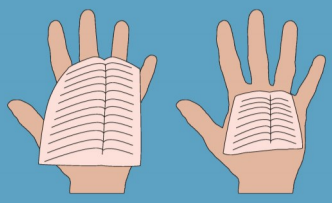
黑鱸魚種類 (Black Bass Species)

鯉魚 (Carp)

沒有勿食用的魚類

每週 6 份	或	每週1 份	勿食用

什麼是一份魚類的食用量?



適合成人　適合兒童

建議的一份魚類的食用量如您的手掌大小和厚度。請給兒童較小的份量。

為何要吃魚?

吃魚有益健康。魚類含有奧米加-3s脂肪酸，能降低您罹患心臟病的風險，也能改善胎兒及兒童的大腦發育。

吃魚會有什麼問題?

有些魚類會含高量的水銀、多氯聯苯（PCBs）等化學污染物。水銀對未出生嬰兒和兒童的腦部發展會有不良的影響。多氯聯苯可能導致癌症。

魚類含有高量的奧米加-3s脂肪酸