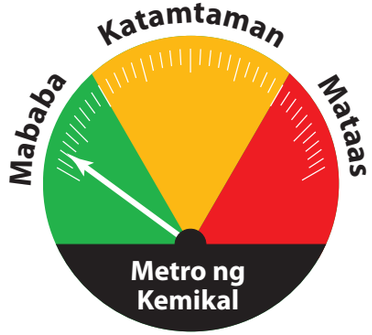
Mga lalaki na higit sa edad na 17 at mga babaeng higit sa edad na 45

Gabay sa pagkain ng Isda at Shellfish na mula sa

San Francisco Bay



Striped Bass

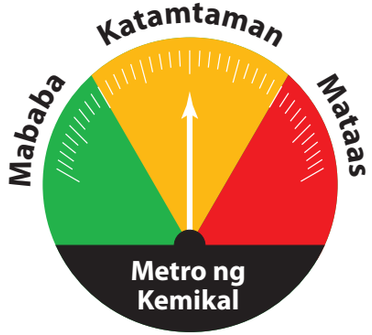
Jacksmelt

California halibut

Red rock na alimasag

Brown rockfish

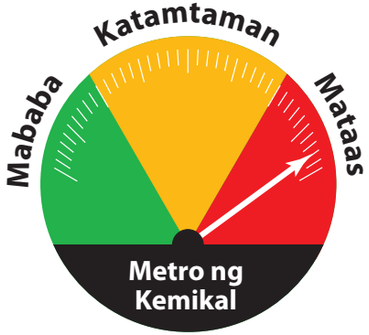
Chinook (king) na salmon ♥



White croaker

Mga pating

White sturgeon



Surfperches

♥ = Mataas sa Omega-3s

Ligtas na kumain ng mga 2 hain kada linggo

Brown rockfish O red rock na alimasag — mga 5 hain kada linggo **O**
Salmon — mga 7 hain kada linggo

O

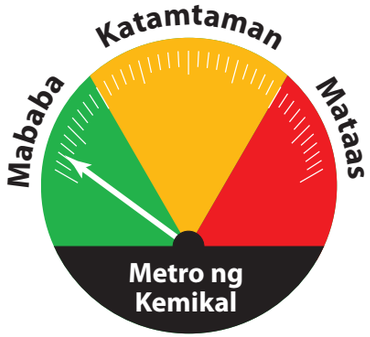
Ligtas na kumain ng 1 hain kada linggo

Huwag kumain

AT

Huwag kumain ng anumang isda na mula sa **Lauritzen Channel** sa Richmond Inner Harbor

Mga Kababaihan na may edad na 18 - 45 at batang may edad na 1 - 17

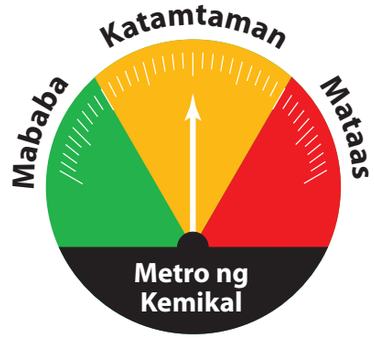


Brown rockfish

Red rock na alimasag

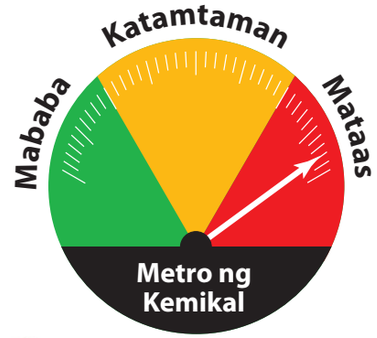
Jacksmelt

Chinook (king) na salmon ♥



California halibut

White croaker



Surfperches

Striped Bass

Mga pating

White sturgeon

♥ = Mataas sa Omega-3s

Larawan ng Jacksmelt: Kirk Lombard, California Halibut: John Shelton

Ligtas na kumain ng mga 2 hain kada linggo

O

Ligtas na kumain ng 1 hain kada linggo

Huwag kumain

AT

Huwag kumain ng anumang isda na mula sa **Lauritzen Channel** sa Richmond Inner Harbor

- **Kumain lamang ng binalatan na hati ng isdang walang tinik.** Ang mga PCB ay nasa taba at balat ng isda.
- Parating tanggalin at itapon ang balat ng white croaker bago lutuin.
- Lutuing maigi at hayaang matuyuan ng sabaw.
- Sa alimasag, kainin lamang ang karne.

Ano ang ikinababahala?

Sa Mga Adulto (May edad) **Sa Mga Bata**

Ang inirerekumendang hain ng isda ay kasing laki at lapad halos ng iyong kamay. Kaunti dapat ang hain sa mga bata.

Bakit dapat kumain ng isda?

Ang ilang mga isda ay mayroong matataas na antas ng PCB at mercury. Ang mga PCB ay maaaring maging sanhi ng kanser. Ang mercury ay maaaring makaapekto ng masamang sa kung paano madedebelop(susulong) ang utak sa mga di pa ipinapanganak na sanggol at bata. Lubos na mahalaga para sa mga kababaihan na buntis o nagpapasuso na sundin ang mga gabay na ito.

♥ Ano ang paghahain?

Ang pagkain ng isda ay mahusay para sa inyong kalusugan. Ang mga isda ay may mga Omega-3 na nagpapababa ng iyong panganib sa sakit sa puso at pinapahusay ang pagsulong ng utak sa mga di pa pinapanganak na sanggol at bata.