進食魚的指南

來自加州河流、河口和沿海水域的美洲西鯡、大鱗大麻哈魚、硬頭鱒、條紋鱸和白鱘

吃好魚
吃化學品含量低的魚可能為兒童和成人帶來健康益處。

不吃壞魚
吃化學品（例如汞或多氯聯苯（PCB））含量較高的魚可能造成兒童和成人健康問題。

選擇正確的魚
化學品可能對未出生的胎兒和幼兒造成更大的傷害。

婦女（18-49 歲） 兒童（1-17 歲）	婦女（50 歲及以上） 男性（18 歲及以上）
3 一週總共 3 份	**7** 一週總共 7 份
或	或
2 一週總共 2 份	**7** 一週總共 7 份
	或
0 不要食用	**2** 一週總共 2 份
	或
0 不要食用	**1** 一週總共 1 份

美洲西鯡 (American Shad)
♥ *歐米伽-3 含量高*

大鱗大麻哈魚（王鮭）(Chinook (King) Salmon)
♥ *歐米伽-3 含量高*

硬頭鱒 (Steelhead Trout)
♥ *歐米伽-3 含量高*

條紋鱸 (Striped Bass)

白鱘 (White Sturgeon)

一份含量

一份魚是大約相當於您的手掌大小和厚度的魚量。讓兒童吃較小的份量。

成人

兒童

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

網站 www.oehha.ca.gov/fish
電子郵件 fish@oehha.ca.gov
電話 (916) 324-7572
Traditional Chinese

僅吃去皮的魚片

僅吃魚肉

有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。