미국청어, 치누크연어, 강철머리송어, 줄무늬농어 및 흰철갑상어 식용 안내서

(캘리포니아 주 강, 하구 및 연안해역에 서식)

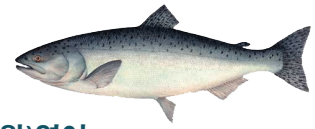
좋은 물고기를 먹으십시오
화학물질이 적은 물고기를 먹으면 어린이와 성인들에게 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

나쁜 물고기를 피하십시오
수은 또는 PCB 같은 더 높은 수준의 화학물질이 들어 있는 물고기를 먹으면 어린이와 성인들에게 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.

올바른 물고기를 선택하십시오
화학물질은 태아와 어린이들에게 더 해로울 수 있습니다.

여성 (18-49 세) / 어린이 (1-17 세)	여성 (50세 이상) / 남성 (18세 이상)
3 주당총서빙	**7** 주당총서빙
또는	또는
2 주당총서빙	**7** 주당총서빙
	또는
0 먹지 마십시오	**2** 주당총서빙
	또는
0 먹지 마십시오	**1** 주당총서빙

미국청어 (American Shad)
♥ *오메가-3이 많음*



치누크(대왕)연어 (Chinook (King) Salmon)
♥ *오메가-3이 많음*

강철머리송어 (Steelhead Trout)
♥ *오메가-3이 많음*

줄무늬농어 (Striped Bass)

흰철갑상어 (White Sturgeon)

서빙 크기

서빙이란 손의 크기와 두께 정도의 물고기 살코기를 말합니다. 어린이들에게는 더 적은 서빙을 주십시오.

성인

어린이

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

웹 www.oehha.ca.gov/fish
이메일 fish@oehha.ca.gov
전화 (916) 324-7572
Korean

껍질을 벗긴 살코기만을 먹으십시오

살만을 먹으십시오

어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.