





# 加州沿海鱼类食用指南

## 供未颁发具体指导信息的地区参考

### 18-49岁妇女和1-17岁儿童

 <p>黄花鱼 皇后石首鱼 拟银汉鱼</p> <p>多氯联苯 (PCB) 含量低的海鲫鱼</p> <p>多氯联苯 (PCB) 含量很低的海鲫鱼</p> <p><b>每周2份</b></p>	 <p>条纹沙鲈 加利福尼亚乌鱼 大头鱼</p> <p>巨石斑鱼 云纹海鲈</p> <p>汞含量中等的石斑鱼</p>	 <p>汞含量高的石斑鱼</p> <p>鲨鱼</p>
 <p>小鲈</p> <p><b>每周6份</b></p>	<p><b>或者</b></p> <p><b>每周1份</b></p>	<p><b>切勿食用</b></p>

### 年满50岁的妇女和年满18岁的男性

 <p>黄花鱼 皇后石首鱼</p> <p>汞含量中等的石斑鱼</p> <p><b>每周4份</b></p>	 <p>多氯联苯 (PCB) 含量低的海鲫鱼</p> <p>大头鱼</p>	 <p>加利福尼亚乌鱼 汞含量高的石斑鱼</p>
 <p>小鲈 拟银汉鱼</p> <p>多氯联苯 (PCB) 含量很低的海鲫鱼</p> <p><b>每周6份</b></p>	 <p>条纹沙鲈 云纹海鲈</p> <p>巨石斑鱼</p> <p><b>每周2份</b></p>	 <p>鲨鱼</p> <p><b>每周1份</b></p>
<p><b>或者</b></p>	<p><b>或者</b></p>	<p><b>或者</b></p>

黄花鱼种类包括：白黄花鱼和黄鳍黄花鱼  
小鲈种类包括：菱形鲈、长鳍鲈、雀斑鲈和斑点鲈

汞含量中等的石斑鱼种类包括：黑石斑鱼、蓝石斑鱼、褐石斑鱼、海藻石斑鱼、橄榄石斑鱼、红纹石斑鱼和紅石斑鱼  
汞含量高的石斑鱼种类包括：黑黄石斑鱼、中国石斑鱼、铜体石斑鱼和肉色石斑鱼

多氯联苯 (PCB) 含量很低的海鲫鱼：条纹海鲫鱼、黑海鲫鱼、牛海鲫鱼、彩虹海鲫鱼、斑鳍海鲫鱼和白海鲫鱼  
多氯联苯 (PCB) 含量低的海鲫鱼：闪光海鲫鱼、银海鲫鱼和大眼海鲫鱼

#### 多少是一份？



成年人 儿童

就鱼片来说，一份大约相当于您的手掌大小和厚度。给儿童食用时，份量要小一些。



#### 为什么要吃鱼？

吃鱼对健康有益。鱼肉含有欧米伽-3脂肪酸，能够减少患心脏病的风险，增进胎儿和儿童的大脑发育。

#### 为什么需要小心？

有些鱼类的汞和多氯联苯 (PCB) 含量很高。汞会损伤大脑，对胎儿和儿童造成的损伤更大。多氯联苯 (PCB) 属于致癌物质。

一次仅遵循指南食用一类鱼。如果您一周两次食用了“每周2份类别”中列举的鱼类，这一周内就不要再食用任何其他来源的鱼（无论是自己捕捞的鱼还是从食品店购买的鱼）。