

Gabay sa Pagkain ng Isda na galing sa Baybay-Dagat ng California

Nagbibigay Payo para sa mga Lugar na Walang Tiyak na Payo ukol sa Lugar

Mga Babaing 18 - 49 taong gulang at mga Batang 1 - 17 taong gulang

 Croaker  Queenfish  Topsmelt  Maliit na Dapa	 Surfperch na May-Mababang-PCB  Surfperch na May-Lubos-na-Mababang-PCB	 Barred Sand Bass  Lingcod  Rockfish na May-Medyo-Mataas-na-Merkuryo	 California Corbina  Cabezon  Kelp Bass	 Rockfish na May-Mataas-na-Merkuryo  Mga Pating
2 kabuuang hain sa isang linggo		1 kabuuang hain sa isang linggo		Huwag kainin

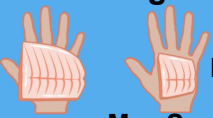
Mga Babaing 50 na taong gulang at mas matanda at mga Lalaking 18 taong gulang at mas matanda


 Croaker  Queenfish  Maliit na Dapa  Topsmelt	 Rockfish na May-Medyo-Mataas-na-Merkuryo  Surfperch na May-Mababang-PCB  Barred Sand Bass  Lingcod	 California Corbina  Cabezon  Kelp Bass  Mga Pating	
4 na kabuuang hain sa isang linggo		2 kabuuang hain sa isang linggo	1 kabuuang hain sa isang linggo

Kabilang sa uri ng Croaker: White at Yellowfin
Kabilang sa uri ng Maliit na Dapa: Diamond Turbot, Longfin Sanddab, Speckled Sanddab, at Spotted Turbot

Kabilang sa uri ng Rockfish na May Medyo-Mataas-na-Merkuryo: Black, Blue, Brown, Kelp, Olive, Rosethorn, at Vermillion
Kabilang sa uri ng Rockfish na May-Mataas-na-Merkuryo: Black at Yellow, China, Copper at Gopher

Kabilang sa uri ng Surfperch na May-Lubos-na-Mababang-PCB: Barred, Black, Pile, Rainbow, Spotfin at White
Kabilang sa uri ng Surfperch na May-Mababang-PCB: Shiner, Silver at Walleye

Ano ang isang hain?

Para sa mga Bata
Para sa mga May Sapat na Gulang
 Ang isang hain para sa mga fish fillet ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

 **Bakit kakain ng isda?**
 Mabuti para sa inyong kalusugan ang pagkain ng isda. Ang isda ay mga omega-3 na makakabawas sa inyong riyesgo para sa sakit sa puso at makakapagpabuti sa pag-unlad ng utak ng mga sanggol na di pa isinisilang at ng mga bata.
 Huwag pagsamahin ang mga payo. Kapag kumain kayo ng 2 hain ng isda mula sa grupo ng "2 kabuuang hain sa bawat linggo", huwag na kayong kumain ng anumang ibang isda sa linggong iyon na galing sa anumang pinagkukunan (nahuli man o binili sa tindahan).

Ano ang ikinababahala?
 May matataas na antas ng merkuryo at ng mga PCB ang ilang isda. Maaaring makasama ang merkuryo sa utak, lalo na sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata. Maaaring magsanhi ng cancer ang mga PCB.