

加州沿海魚類食用指南

供未頒發具體指導資訊的地區參考

18-49歲婦女和1-17歲兒童



黃花魚

多氯聯苯 (PCB) 含量
低的海鯽魚



皇后石首魚



多氯聯苯 (PCB) 含量
很低的海鯽魚



擬銀漢魚

每週2份



小鱈

每週6份



條紋沙鱸



加利福尼亞烏魚



大頭魚



巨石斑魚



雲紋海鱸

汞含量中等的石斑魚



每週1份



汞含量高的石斑魚



鯊魚

切勿食用

或者

年滿50歲的婦女和年滿18歲的男性



黃花魚



汞含量中等的石斑魚



皇后石首魚

每週4份



小鱈



多氯聯苯 (PCB) 含量
很低的海鯽魚



擬銀漢魚

每週6份



多氯聯苯 (PCB) 含量
低的海鯽魚

條紋沙鱸



條紋沙鱸



巨石斑魚



大頭魚



雲紋海鱸

每週2份



加利福尼亞烏魚



汞含量高的石斑魚



鯊魚

每週1份

或者

或者

黃花魚種類包括：白黃花魚和黃鱸黃花魚
小鱈種類包括：菱形鱈、長鰭鱈、雀斑鱈和斑點鱈

汞含量中等的石斑魚種類包括：黑石斑魚、藍石斑魚、
褐石斑魚、海藻石斑魚、橄欖石斑魚、紅紋石斑魚和紅
石斑魚 汞含量高的石斑魚種類包括：黑黃石斑魚、

多氯聯苯 (PCB) 含量很低的海鯽魚：條紋海鯽
魚、黑海鯽魚、牛海鯽魚、彩虹海鯽魚、斑鱈海
鯽魚和白海鯽魚 多氯聯苯 (PCB) 含量低的海

多少是一份？



成年人 兒童

就魚片來說，一份大約相當於您的手掌
大小和厚度。給兒童食用時，份額要小
一些。

為什麼要吃魚？

吃魚對健康有益。魚肉含有歐米伽-3脂肪
酸，能夠減少患心臟病的風險，增進胎兒和
兒童的大腦發育。

為什麼需要小心？

有些魚類的汞和多氯聯苯 (PCB) 含
量很高。汞會損傷大腦，對胎兒和兒
童造成的損傷更大。多氯聯苯
(PCB) 屬於致癌物質。

一次僅遵循指南食用一類魚。如果您一週兩次食用了「每週2份類別」中列舉的魚類，這一週內
就不要再食用任何其他來源的魚（無論是自己捕撈的魚還是從食品店購買的魚）。