



婦女  
(18-49 歲)

兒童  
(1-17 歲)



婦女  
(50 歲及以上)

男性  
(18 歲及以上)

2 一週總  
共 2 份

或

2 一週總  
共 2 份

0 不要食用

7 一週總  
共 7 份

或

5 一週總  
共 5 份

或

1 一週總  
共 1 份

# 洄游魚類 食用指南 加州河流、河口 和沿海水域

## 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。



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)



白鱈 (White Sturgeon)

California Office of Environmental  
Health Hazard Assessment

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

僅吃  
去皮的魚片



有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃魚肉



2022 年 11 月更新

### 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。

