



婦女
(18 – 49 歲)

兒童
(1 – 17 歲)

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

0 不要食用

0 不要食用

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。



成人



婦女
(50 歲及以上)

男性
(18 歲及以上)

5 一週總
共 5 份

或

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

0 不要食用



兒童

食魚指南 從 納托馬湖 (LAKE NATOMA)

(薩克拉門託縣)



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。



內陸銀魚
(Inland Silverside)



彩虹鱒 (Rainbow Trout)

16 英寸或更小

♥ 歐米伽-3 含量高



太陽魚類
(Sunfish Species)



鯉魚 (Common Carp)



加利福尼亞胭脂魚
(Sacramento Sucker)



黑鱸魚類
(Black Bass Species)



奇努克 (帝王) 鮭魚
(Chinook (King) Salmon)



彩虹鱒 (Rainbow Trout)
超過 16 英寸



海峽鯰魚
(Channel Catfish)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

網站 www.oehha.ca.gov/fish
電子郵件 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

於 2021 年 9 月更新