



女性
(18 到 49 歲)

兒童
(1 到 17 歲)

2 每週 總餐份

或

1 每週 總餐份

0 不要食用

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

食魚指南 從 加州的湖泊和水庫

一般建議，並不針對具體地點

18-49 歲之間的女性及 1-17 歲之間的兒童

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)

♥ 富含奧米茄-3



絲鰭鯡魚 (Threadfin Shad)



16 英寸或更小的褐鱒
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ 富含奧米茄-3



大頭魚 (Bullhead Species) 類



莓鱸 (Crappie Species, 又稱花鯽) 類



太陽魚 (Sunfish Species) 類



黑鱸魚 (Black Bass Species) 類



鮰魚 (Catfish Species) 類



金魚 (Goldfish)



加利福尼亞胭脂魚
(Sacramento Sucker)



16 英寸以上大小的褐鱒
(Brown Trout over 16 inches)



鯉魚 (Common Carp)



沙加緬度葉唇魚
(Sacramento Pikeminnow)



條紋鱸 (Striped
Bass, 又稱銀花鱸魚)

餐份大小

一份魚大約是您手
掌大小和厚度。請
給兒童較小的份
量。

給成人



給兒童



只食用已去皮的魚排



有些化學物質在魚皮、脂
肪和內臟中含量較高。

只食用魚肉部分



於 2021 年 8 月更新



女士
(50 歲或以上者)

男士
(18 歲或以上者)

4 每週 總餐份

或

3 每週 總餐份

或

2 每週 總餐份

或

1 每週 總餐份

0 不要食用



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

食魚指南 從 加州的湖泊和水庫

一般建議，並不針對具體地點

50 歲及以上的女性和 18 歲及以上的男性

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)
♥ 富含奧米茄-3s

絲鰭鯪魚(Threadfin Shad)



3 每週 總餐份

或

2 每週 總餐份

或

1 每週 總餐份

0 不要食用



大頭魚(Bullhead Species)類



莓鱸(Crappie Species,又稱花鯽)類



太陽魚(Sunfish Species)類



黑鱸魚(Black Bass Species)類
♥ 富含奧米茄-3s



16 英寸以上大小的褐鱒
(Brown Trout over 16 inches)
♥ 富含奧米茄-3s



鮰魚(Catfish Species)類



鯉魚(Common Carp)



金魚(Goldfish)



沙加緬度葉唇魚16 英寸或更小(Sacramento
Pikeminnow 16 inches or less)



加利福尼亞胭脂魚
(Sacramento Sucker)



條紋鱸(Striped Bass,又稱
銀花鱸魚)
♥ 富含奧米茄-3s



沙加緬度葉唇魚超過 16 英寸
(Sacramento Pikeminnow
over 16 inches)

餐份大小

一份魚大約是您手掌大小和厚度。給兒童較小的份量。

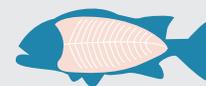
給成人



給兒童



只食用已去皮的魚排



有些化學物質在魚皮、脂肪和內臟中含量較高。

只食用魚肉部分



於 2021 年 8 月更新