



女生
(18 - 49 歲)

兒童
(1 - 17 歲)

2 份/週

或

1 份/週

或

1 份/週

0 不食用



女生
(50 歲以上)

男生
(18 歲以上)

5 份/週

或

3 份/週

或

2 份/週

或

1 份/週

每份大小

一份魚和自己手大小和厚度相當。兒童每份較小。

成人



兒童



加州河流、溪流和小溪中 魚類食用指南

無特定地點建議*

食用優質魚

食用化學物質含量低的魚可能會使兒童和成人更健康。



不食用劣質魚

食用汞或多氯聯苯等化學物質含量較高的魚可能會導致兒童和成人出現健康問題。



選擇正確的魚

化學物質可能對未出生嬰兒和兒童危害更大。



盧倫真小鯉 (Red Shiner)



大頭魚種類
(Bullhead Species)



虹鱒魚 (Rainbow Trout)
♥ 歐米伽 3 含量高



褐鱒魚 (Brown Trout)
♥ 歐米伽 3 含量高



翻車魚種類 (Sunfish Species)



黑鱸魚種類
(Black Bass Species)



鯉魚 (Common Carp)



加利福尼亞胭脂魚
(Sacramento Sucker)



鮰魚種類 (Catfish Species)



金魚 (Goldfish)



豐滿葉唇魚
(Sacramento Pikeminnow)



加州環境健康危害評估辦公室

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

只食用
去皮魚片



魚皮、脂肪和內臟中某些化學物質含量較高。

只食用魚肉



*請參閱加州環境健康危害評估辦公室 (OEHHA) 針對美洲鱒魚、奇努克鮭魚、鋼頭鱒魚、條紋鱒魚和白鱒魚的洄游建議。