夏波湖鱼类食用指南(阿拉米达县)

18–49岁妇女和1–17岁儿童

♥ 虹鳟鱼 (Rainbow Trout)

鲶鱼 (Channel Catfish)

太阳鱼 (Sunfish species)

加州鲈鱼 (Black Bass species)

鲤鱼 (Common Carp)

金鱼 (Goldfish)

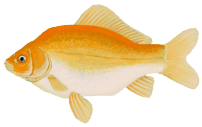
每周7份	或者	每周2份	切勿食用

年满50岁的妇女和年满18岁的男性

鲶鱼 (Channel Catfish)

♥ 虹鳟鱼 (Rainbow Trout)

太阳鱼 (Sunfish species)



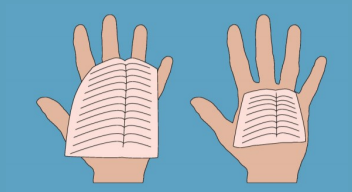
金鱼 (Goldfish)

♥ 加州鲈鱼 (Black Bass species)

鲤鱼 (Common Carp)

每周7份	或者	每周四份太阳鱼或每周两份金鱼	或者	每周1份

多少是一份？



成年人　　儿童

就鱼片来说，一份大约相当于您的手掌大小和厚度。给儿童食用时，份额要小一些。

为什么要吃鱼？

吃鱼对健康有益。鱼肉含有欧米伽-3脂肪酸，能够减少患心脏病的风险，增进胎儿和儿童的大脑发育。

为什么需要小心？

有些鱼类的汞和多氯联苯（PCB）含量很高。汞会损伤大脑，对胎儿和儿童造成的损伤更大。多氯联苯（PCB）属于致癌物质。

♥ = 含较高欧米伽-3脂肪酸的鱼

California Office of Environmental Health Hazard Assessment • www.oehha.ca.gov/fish • (916) 324-7572 • fish@oehha.ca.gov