

# 夏波湖吃魚的指南 (阿拉米達縣)

## 18-49 歲的女性及1-17歲兒童



♥ 彩虹鱒魚 (Rainbow Trout)



鯰魚 (Channel Catfish)



太陽魚種類 (Sunfish species)



黑鱸魚種類 (Black Bass species)



鯉魚 (Common Carp)



金魚 (Goldfish)

每週 7 份

或

每週 2 份

勿食用

## 超過50歲的女性和超過18歲的男性



鯰魚 (Channel Catfish)



♥ 彩虹鱒魚 (Rainbow Trout)



太陽魚種類 (Sunfish species)



金魚 (Goldfish)



♥ 黑鱸魚種類 (Black Bass species)



鯉魚 (Common Carp)

每週 7 份

或

每週吃4份的太陽魚或每週吃2份的金魚

或

每週 1 份

### 什麼是一份魚類的食用量?



適合成人

適合兒童

建議的一份魚類的食用量如您的手掌大小和厚度。請給兒童較小的份量。

### 為何要吃魚?

吃魚有益健康。魚類含有奧米加-3s脂肪酸，能降低您罹患心臟病的風險，也能改善胎兒及兒童的大腦發育。

♥ =魚類含有高量的奧米加-3s脂肪酸

### 吃魚會有什麼問題?

有些魚類會含高量的水銀、多氯聯苯 (PCBs) 等化學污染物。水銀對未出生嬰兒和兒童的腦部發展會有不良的影響。多氯聯苯可能導致癌症。