进食鱼的指南
来自
默塞德湖（北湖）的鱼

（旧金山县）

吃 好鱼
吃化学品含量低的鱼可能为儿童和成人带来健康益处。

不吃 坏鱼
吃化学品（例如汞或多氯联苯（PCB））含量较高的鱼可能造成儿童和成人健康问题。

选择 正确的鱼
化学品可能对未出生的胎儿和幼儿造成更大的伤害。

妇女（18-49 岁） 儿童（1-17 岁）	妇女（50 岁及以上） 男性（18 岁及以上）
7 一周总共 7 份	**7** 一周总共 7 份
	或
0 不要食用	**1** 一周总共 1 份
0 不要食用	**0** 不要食用

虹鳟鱼
欧米伽-3 含量高

黑鲈鱼种类

河鲶

一份含量

一份鱼是大约相当于您的手掌大小和厚度的鱼量。让儿童吃较小的份量。

成人

儿童

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

网站 www.oehha.ca.gov/fish
电子邮件 fish@oehha.ca.gov
电话 (916) 324-7572
Simplified Chinese

仅吃 去皮的鱼片

仅吃鱼肉

有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。