小石巖水庫魚類食用資訊

環境健康危害評估辦公室 (OEHHA)
加利福尼亞州環境保護局
2014 年 3 月

為何檢測小石巖水庫 (Little Rock Reservoir) 魚體內的化學物質？

- 在 2007-2008 年加州全州範圍各湖泊魚類汞含量調查中，州水資源控制委員會 (State Water Resources Control Board) 發現小石巖水庫中的大口黑鱸和鯽魚中汞含量偏高。

- Lahontan 區域水質控制委員會 (Lahontan Regional Water Quality Control Board)（區域委員會 6）籌得資金，收集並檢測了人們從湖中捕獲和食用的更多種類鱸魚和其他幾個魚種。檢測數據被提供給環境健康危害評估辦公室 (Office of Environmental Health Hazard Assessment, OEHHA)，以便為人們制訂該湖魚類食用消費指引。

對哪些魚類進行了足夠的樣本測試以擬訂消費建議？

- 大口黑鱸、鯽魚、黑鰥、太陽魚（藍鰓太陽魚或綠太陽魚）、虹鱒魚、白真鮰。

發現被檢測的魚類含有何種化學物質？

- 所有魚種都接受了汞測試。有些品種檢測了多氯聯苯 (PCB) 和殺蟲劑（氯丹、DDT、狄氏劑）。

- 在檢測到的化學物質中，只有汞和 PCB 的含量達到了引起健康憂慮的水平。該湖中這些化學物質的來源不明。

食用含汞或 PCB 的魚類會引起什麼樣的健康憂慮？

- 汞在魚體內以甲基汞的形式存在，會損傷人類（尤其是胎兒和兒童的）腦部和神經系統。

- PCB 影響身體的多種功能，導致各種健康問題，包括影響神經系統。在動物研究中發現 PCB 會致癌。

OEHHA 如何制訂小石巖水庫魚類指引？

- OEHHA 將小石巖水庫魚類中的化學物質水平與可接受的人體暴露水平進行了比較。
- OEHHA 的消費指引綜合平衡了食用魚類的風險和益處。

我是否應該繼續吃魚？

是的！總體而言，魚類是：

- 健康均衡膳食的重要組成部分。美國心臟協會建議每週至少吃兩份魚。
- 蛋白質、維他命和有利心臟健康的奧米加 3 脂肪酸的良好來源。孕婦吃魚很重要，因為奧米加 3 脂肪酸有助於胎兒的大腦發育。

對於小石巖水庫裡的某些魚類，人們可以食用得比其他魚類頻繁。請遵循以下兩頁中 OEHHA 的指引建議。

我還可以採取什麼行動以保護自己及家人的健康？

- 食用各種魚類，尤其是化學物質含量低而奧米加 3 含量高的魚類。
- 食用合法個體尺寸的小型（幼體）魚類。
- 僅食用去皮魚片或魚類蛋白及您自己捕捉的貝類。
- 將魚徹底煮熟，瀝去魚汁。
- 瞭解 OEHHA 對加州其他水體中魚類的食用指引。
    - 請訪問 www.oehha.ca.gov（點擊「FISH（魚類）」，然後點擊「Fish Advisories（魚類公告））」，或致電 OEHHA，電話 (916) 323-7319 或 (510) 622-3170。
    - 查看來自加州魚類與野生動物部 (California Department of Fish and Wildlife) 的《淡水或海洋釣魚運動法規》(Freshwater or Ocean Sport Fishing Regulations) 手冊，或造訪 www.dfg.ca.gov/regulations

小石巖水庫魚類食用健康指引

18-45 歲的女性及 1-17 歲兒童

本組無魚類

♥ =奧米加 3 含量高

藍鰓太陽魚或綠太陽魚

黑鱥

虹鱒魚 ♥

大口黑鱸

鯰魚

鯽魚

每週 2 份	每週 1 份	勿食用
僅食用去皮魚片。 魚皮與脂肪中含有 PCB。 • 烹煮之前切除並丟掉魚皮。 • 徹底煮熟，並瀝去魚汁。	**一份是什麼意思？** 適合成人　適合兒童 建議的份量如您手掌大小和厚度。請給孩子較小的份量。	♥ **為何要吃魚？** 吃魚有益健康。魚類含有奧米加 3，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。 **有何擔憂？** 有些魚類含有高濃度的汞和 PCB。PCB 會致癌。汞會損害大腦，尤其是胎兒和兒童的大腦。

加州環境健康危害評估辦公室● www.oehha.ca.gov/fish.html●(916)327-7319 或 (510) 622-3170

小石巖水庫魚類食用健康指引

男性及 45 歲以上的女性

虹鱒魚

藍鰓太陽魚或綠太陽魚

黑鱖

大口黑鱸

鯰魚

鯉魚

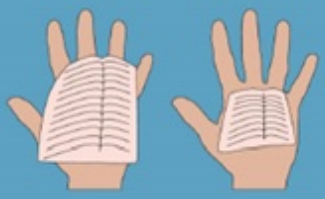
♥=奧米加 3 含量高

每週 3 份	或	每週 2 份	或	每週 1 份

僅食用去皮魚片。
魚皮與脂肪中含有 PCB。

- 烹煮之前切除並丟掉魚皮。
- 徹底煮熟，並瀝去魚汁。

一份是什麼意思？



適合成人　　適合兒童

建議的份量如您手掌大小和厚度。
請給孩子較小的份量。

為何要吃魚？

吃魚有益健康。魚類含有奧米加 3，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。

有何擔憂？

有些魚類含有高濃度的汞和 PCB。PCB 會致癌。汞會損害大腦，尤其是胎兒和兒童的大腦。

加州環境健康危害評估辦公室● www.oehha.ca.gov/fish.html●(916)327-7319 或 (510) 622-3170