



妇女  
(18-49 岁)

儿童  
(1-17 岁)

2 一周总  
共 2 份

或

1 一周总  
共 1 份

0 不要食用



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

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

# 进食鱼的指南 来自 旧金山海湾的鱼

(ALAMEDA、CONTRA COSTA、MARIN、NAPA、SAN FRANCISCO、  
SAN MATEO、SANTA CLARA、SOLANA、SONOMA 县)

18-49 岁的女性和  
1-17 岁的儿童

## 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。



棕色石斑鱼



大鳞大马哈鱼(王鲑)

♥ 欧米伽-3 含量高



银汉鱼



红蟹



加州大比目鱼



白姑鱼



鲨鱼



白鲟



海鲫鱼



条纹鲈

## 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



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃  
去皮的鱼片



仅吃鱼肉





妇女  
(50岁及以上)

男性  
(18岁及以上)

7 一周总  
共 7 份

或

5 一周总  
共 5 份

或

2 一周总  
共 2 份

或

1 一周总  
共 1 份

0 不要食用



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

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

# 进食鱼的指南 来自 旧金山海湾的鱼

(ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO,  
SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANA, SONOMA 县)

50岁及以上的女性和  
18岁及以上的男性

## 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。



大鳞大马哈鱼(王鲑)

♥ 欧米伽-3 含量高



棕色石斑鱼



红蟹



加州大比目鱼



条纹鲈

♥ 欧米伽-3 含量高



银汉鱼



鲨鱼



白鲟



白姑鱼



海鲫鱼

## 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



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃  
去皮的鱼片



仅吃鱼肉

