進食魚的指南
來自
三藩市海灣的魚

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

18-49 歲的女性和
1-17 歲的兒童

吃
好魚
吃化學品含量低的魚可能為兒童和成人帶來健康益處。

不吃
壞魚
吃化學品（例如汞或多氯聯苯（PCB））含量較高的魚可能造成兒童和成人健康問題。

選擇
正確的魚
化學品可能對未出生的胎兒和幼兒造成更大的傷害。

婦女
（18-49 歲）

兒童
（1-17 歲）

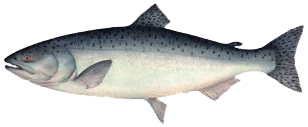
2 一週總共 **2** 份

或

1 一週總共 **1** 份

0 不要食用

棕色石斑魚



大鱗大麻哈魚（王鮭）

歐米伽-3 含量高

銀漢魚

紅蟹

加州大比目魚

白姑魚

鯊魚

白鱘

海鯽魚

條紋鱸

一份含量

一份魚是大約相當於您的手掌大小和厚度的魚量。讓兒童吃較小的份量。

成人

兒童

有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃
去皮的魚片

僅吃魚肉

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

網站 www.oehha.ca.gov/fish
電子郵件 fish@oehha.ca.gov
電話 (916) 324-7572
Traditional Chinese

進食魚的指南
來自
三藩市海灣的魚

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

50 歲及以上的女性和
18 歲及以上的男性

吃
好魚
吃化學品含量低的魚可能為兒童和成人帶來健康益處。

不吃
壞魚
吃化學品（例如汞或多氯聯苯（PCB））含量較高的魚可能造成兒童和成人健康問題。

選擇
正確的魚
化學品可能對未出生的胎兒和幼兒造成更大的傷害。

婦女
（50 歲及以上）

男性
（18 歲及以上）

7 一週總共 **7** 份

或

5 一週總共 **5** 份

或

2 一週總共 **2** 份

或

1 一週總共 **1** 份

0 不要食用

大鱗大麻哈魚（王鮭）
歐米伽-3 含量高

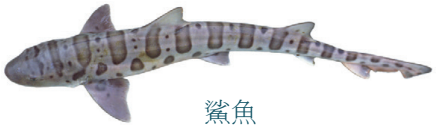
棕色石斑魚

紅蟹

加州大比目魚

條紋鱸
歐米伽-3 含量高

銀漢魚



鯊魚

白鱘

白姑魚

海鯽魚

一份含量

一份魚是大約相當於您的手掌大小和厚度的魚量。讓兒童吃較小的份量。

成人

兒童

有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃
去皮的魚片

僅吃魚肉

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

網站 www.oehha.ca.gov/fish
電子郵件 fish@oehha.ca.gov
電話 (916) 324-7572
Traditional Chinese