



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

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



婦女
(50 歲及以上)

男性
(18 歲及以上)

6 一週總
共 6 份

或

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

進食魚的指南 來自 加州湖泊和水庫 的魚

未提供有關具體湖泊或水庫的建議

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。



虹鱒魚

♥ 歐米伽-3 含量高



鯰魚



大頭魚



太陽魚種類



褐鱒魚

16 英寸或以下

♥ 歐米伽-3 含量高



黑鱸魚種類



鯉魚



褐鱒魚

16 英寸以上



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

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

僅吃
去皮的魚片



有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃魚肉

