# 鱼类意见书情况说明

OEHHA
Office of Environmental Health Hazard Assessment (环境健康风险评估办公室)

CalEPA
California Environmental Protection Agency (加利福尼亚州环境保护厅)

GOOD CATCH CALIFORNIA
*Your Fish Advisor*

## 鱼类意见书是什么？

鱼类意见书是建议您可以多常食用从加州水域捕捉的鱼类的指南。

Office of Environmental Health Hazard Assessment (环境健康风险评估办公室，简称 OEHHA）为湖泊、河流、海湾、水库和海岸线提供 100 多份针对每个地点的意见书。对于那些没有针对该地点的意见书的水域，请在 oehha.ca.gov/fish/advisories 网页寻找针对全加州的相关意见书。

环境健康风险评估办公室针对以下两种群体提供两套食用鱼类的指南：

- 18-49 岁之间的女性及 1-17 岁之间的儿童
- 50 岁及以上的女性，以及 18 岁及以上的男性

## 食用鱼类的益处

鱼类是提供有益心脏健康的ω-3脂肪酸的主要膳食来源， ω-3脂肪酸能：

- 降低罹患心脏病的风险
- 降低甘油三酸酯水平
- 减缓动脉粥样硬化斑块的增长
- 略微降低血压

Ω-3脂肪酸还对在成长中的胎儿和婴儿有健康上的益处。孕妇和哺乳的女性如果食用合适的鱼类，可以把这种营养素传给孩子。

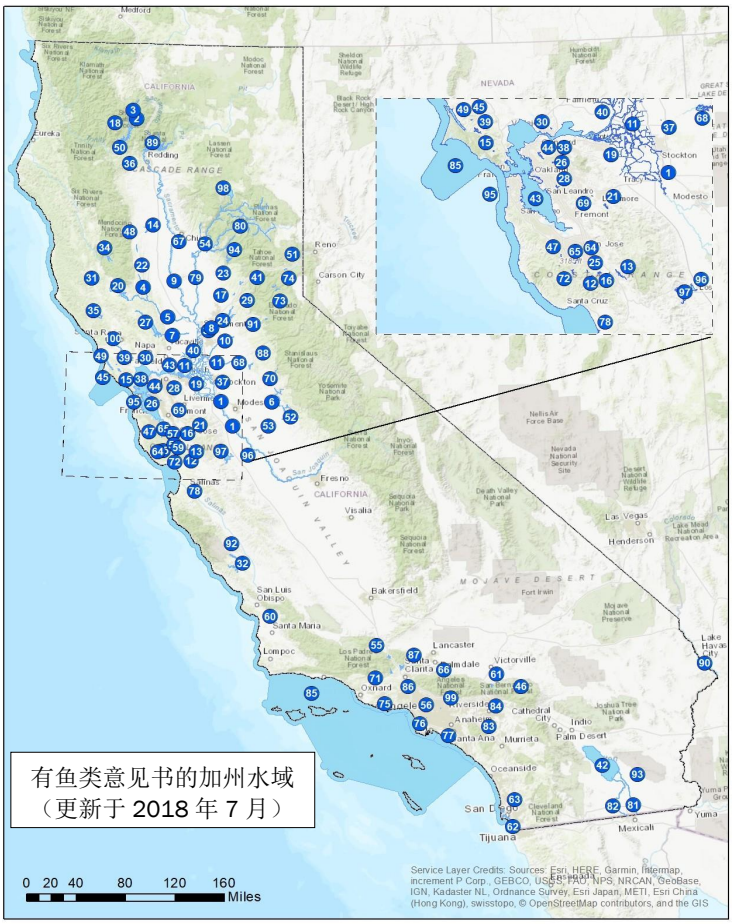
## 食用鱼类的风险

鱼类可能会从水中及摄取的食物中吸收有害的化学物质。诸如汞和多氯联苯之类的化学物质可能会随时间的推移在鱼的体内累积。
风险包括接触到：

- 汞：可能对大脑及神经系统有害，并且对胎儿、婴儿及儿童特别有害
- 多氯联苯：可能会引起癌症以及造成其他对健康有害的影响

## 如何降低您的风险

- 请访问 oehha.ca.gov/fish/advisories 网页来查看是否有针对您去捕鱼的水域的意见书。
- 请根据我们的意见书来选择汞及其他有害化学物质含量较低的种类。
- 请遵照我们有关捕鱼及清理鱼的一般诀窍：
  - ✔ 在多个地点捕鱼
  - ✔ 食用不同种类的鱼
  - ✔ 避免食用捕食其他鱼类的鱼
  - ✔ 食用体型较小的鱼
  - ✔ 只食用去皮的鱼排
  - ✔ 只食用螃蟹和龙虾的肉质部分




请在 www.oehha.ca.gov/fish/advisories 网页进一步了解环境健康风险评估办公室针对食用加州垂钓用鱼的指南。
如要联系我们，请拨 (916) 324-7572 或写电子邮件到 fish@oehha.ca.gov