

魚類意見書 情況說明



OEHA
Office of Environmental Health
Hazard Assessment
(環境健康風險評估辦公室)



CalEPA
California Environmental
Protection Agency
(加利福尼亞州環境保護廳)



魚類意見書是什麼？

魚類意見書是建議您可以多常食用從加州水域捕捉的魚類的指南。

Office of Environmental Health Hazard Assessment (環境健康風險評估辦公室，簡稱 OEHA) 為湖泊、河流、海灣、水庫和海岸線提供 100 多份針對每個地點的意見書。對於那些沒有針對該地點的意見書的水域，請在 oehha.ca.gov/fish/advisories 網頁尋找針對全加州的相關意見書。

環境健康風險評估辦公室針對以下兩種群體提供兩套食用魚類的指南：

- 18-49 歲之間的女性及 1-17 歲之間的兒童
- 50 歲及以上的女性，以及 18 歲及以上的男性

食用魚類的益處

魚類是提供有益心臟健康的 ω -3 脂肪酸的主要膳食來源， ω -3 脂肪酸能：

- 降低罹患心臟病的風險
- 降低甘油三酸酯
- 減緩動脈粥樣硬化斑塊的增長
- 略微降低血壓

Ω -3 脂肪酸還對在成長中的嬰兒有健康上的益處。孕婦和哺乳的女性如果食用合適的魚類，可以把這種營養素傳給胎兒和嬰兒。

食用魚類的風險

魚類可能會從水中及攝取的食物中吸收有害的化學物質。諸如汞和多氯聯苯之類的化學物質可能會隨時間的推移在魚的體內累積。

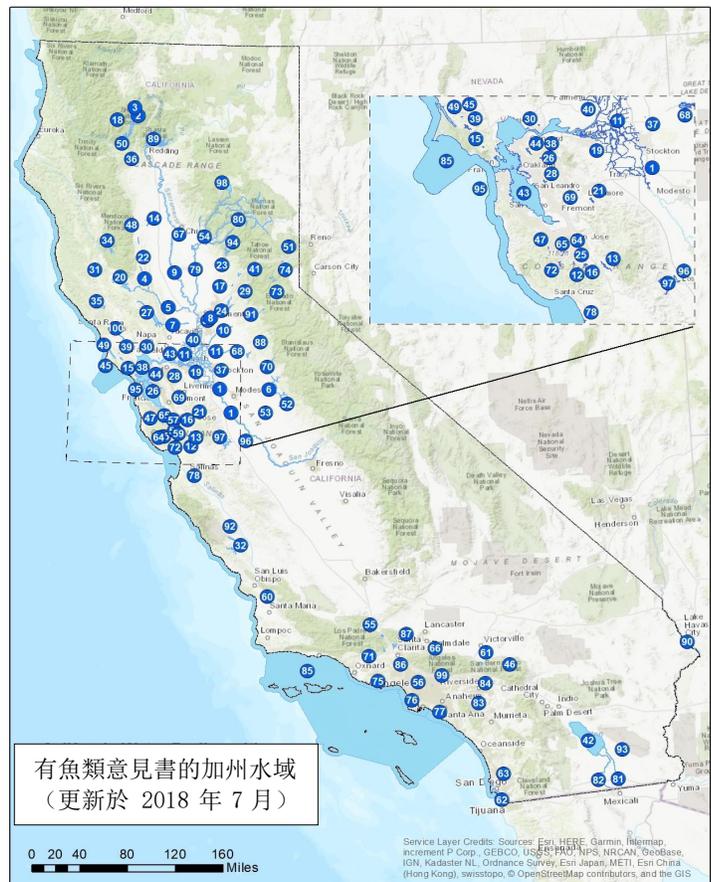
風險包括接觸到：

- 汞：可能對大腦及神經系統有害，並且對胎兒、嬰兒及兒童特別有害
- 多氯聯苯：可能會引起癌症以及造成其他對健康有害的影響

如何降低您的風險

- 請訪問 oehha.ca.gov/fish/advisories 網頁來查看是否有針對您去捕魚的水域的意見書。
- 請根據我們的意見書來選擇汞及其他有害化學物質含量較低的種類。
- 請遵照我們有關捕魚及清理魚的一般訣竅：

- ✓ 在多個地點捕魚
- ✓ 食用不同種類的魚
- ✓ 避免食用吃食其他魚類的魚
- ✓ 食用體型較小的魚
- ✓ 只食用去皮的魚排
- ✓ 只食用螃蟹和龍蝦的肉質部分



請在 www.oehha.ca.gov/fish/advisories 網頁進一步瞭解環境健康風險評估辦公室針對食用加州垂釣用魚的指南。

如要聯絡我們，請撥 (916) 324-7572 或寫電子郵件到 fish@oehha.ca.gov