



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



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

網站 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
電子郵件 [fish@oehha.ca.gov](mailto: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)

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。



美洲西鯡 (American Shad)

♥ 歐米伽-3 含量高



大鱗大麻哈魚 (王鮭)  
(Chinook (King) Salmon)

♥ 歐米伽-3 含量高



加州大比目魚  
(California halibut)



銀漢魚 (Jacksmelt)



銀雙齒海鯽 (Barred Surfperch)



黑鱸 (Black Perch)



銀大眼海鯽  
(Walleye Surfperch)



北方鰱 (Northern Anchovy)

♥ 歐米伽-3 含量高



粗唇海鯽 (Rubberlip Surfperch)



白顯齒海鯽 (White Surfperch)



白姑魚 (White croaker)

## 禁止食用任何 來自Lauritzen Channel的魚類



鯊魚類 (Shark Species)



條紋鱸 (Striped Bass)



擬銀漢魚  
(Topsmelt)



美洲原銀漢魚  
(Mississippi Silverside)



南美擬沙丁魚 (Pacific Sardine)



墨西哥海鯽 (Shiner Perch)



白鱈 (White sturgeon)

## 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



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



SCAN ME

2023 年 04 月更新



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

3 一週總  
共 3 份

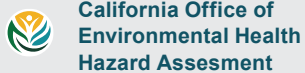
或

2 一週總  
共 2 份

或

1 一週總  
共 1 份

0 不要食用



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment  
網站 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
電子郵件 [fish@oehha.ca.gov](mailto: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。



美洲西鯡 (American Shad)

♥ 歐米伽-3 含量高



大鱗大麻哈魚 (王鮭) (Chinook (King) Salmon)

♥ 歐米伽-3 含量高



銀雙齒海鯽 (Barred Surfperch)



黑鱸 (Black Perch)



粗唇海鯽 (Rubberlip Surfperch)



白顯齒海鯽 (White Surfperch)



加州大比目魚  
(California halibut)



銀漢魚 (Jacksmelt)



北方鰵 (Northern Anchovy)

♥ 歐米伽-3 含量高



鯊魚類 (Shark Species)



條紋鱸 (Striped Bass)

♥ 歐米伽-3 含量高



銀大眼海鯽  
(Walleye Surfperch)



白鱈 (White sturgeon)



白姑魚 (White croaker)

禁止食用任何  
來自 Lauritzen  
Channel 的魚類



美洲原銀漢魚  
(Mississippi Silverside)



南美擬沙丁魚  
(Pacific Sardine)



墨西哥海鯽  
(Shiner Perch)



擬銀漢魚  
(Topsmelt)

## 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



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



SCAN ME

2023 年 04 月更新