



女性
(18-49岁)

儿童
(1-17岁)

2 每周可食用
总份数

0 严禁食用



单次食用量

少于8盎司



女性
(50岁以上)

男性
(18岁以上)

7 每周可食用
总份数

或

1 每周可食用
总份数



8盎司

皮鲁湖鱼类食用指南

(文图拉县)



选择有益健康的鱼

鱼类富含维生素、蛋白质和欧米伽-3。食用含有害化学物质较少的鱼类对健康大有裨益。



云斑鮰
(Brown Bullhead)



避免食用有害的鱼

食用含汞量较高的鱼类可能会损害大脑和神经系统，尤其是对胎儿、婴儿和儿童影响更大。



太阳鱼类
(Sunfish Species)



黑鲈鱼类
(Black Bass Species)

务必

将鱼类和贝类做熟以消灭有害寄生虫

仅食用去皮的鱼片



仅食用鱼肉



鱼皮、脂肪和内脏中的有害物质含量较高

加州环境健康危害评估
办公室

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572



扫描二维码