



妇女
(18 - 49 岁)

儿童
(1 - 17 岁)

7 一周总
共 7 份

或

2 一周总
共 2 份

或

2 一周总
共 2 份

0 不要食用

一份含量

一份鱼是大约相当于您的手掌大小和厚度的鱼量。让儿童吃较小的份量。

成人



儿童



妇女
(50 岁及以上)

男性
(18 岁及以上)

7 一周总
共 7 份

或

5 一周总
共 5 份

或

4 一周总
共 4 份

或

1 一周总
共 1 份

进食鱼的指南 来自 FOLSOM LAKE

(萨克拉门托、埃尔多拉多
和普莱瑟县)

吃 好鱼

吃化学品含量低的
鱼可能为儿童和成
人带来健康益处。



不吃 坏鱼

吃化学品（例如汞或多
氯联苯（PCB））含
量较高的鱼可能造成儿童
和成人健康问题。



选择 正确的鱼

化学品可能对未出生
的胎儿和幼儿造成更
大的伤害。



Threadfin Shad



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)

16 英寸或更小

♥ 欧米伽-3 含量高



太阳鱼种类 (Sunfish Species)



黑鲈鱼种类
(Black Bass Species)



鲶鱼
(Channel Catfish)



三文鱼品种
(Chinook (King) Salmon)



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)
超过 16 英寸



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

网站 www.oehha.ca.gov/fish
电子邮件 fish@oehha.ca.gov
电话 (916) 324-7572
Simplified Chinese

仅吃
去皮的鱼片



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃鱼肉



更新于 09/2021