



婦女  
(18 – 49 歲)

兒童  
(1 – 17 歲)

7 一週總  
共 7 份

或

2 一週總  
共 2 份

或

2 一週總  
共 2 份

0 不要食用

一份含量

一份魚是大约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



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

4 一週總  
共 4 份

或

1 一週總  
共 1 份

# 食魚指南 從 福尔瑟姆湖 (FOLSOM LAKE)

(萨克拉门托、埃尔多拉多和普莱瑟县)

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。



絲繡鯢魚 (Threadfin Shad)



彩虹鱒 (Rainbow Trout)

16 英寸或更小

♥ 富含奧米茄-3



太陽魚類 (Sunfish Species)



黑鱸魚類  
(Black Bass Species)



海峽鯰魚  
(Channel Catfish)



奇努克 (帝王) 鮭魚  
(Chinook (King) Salmon)



彩虹鱒 (Rainbow Trout)  
超過 16 英寸



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

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



於 2021 年 9 月更新