



妇女
(18 - 49 岁)

儿童
(1 - 17 岁)

2 一周总
共 2 份

或

1 一周总
共 1 份

0 不要食用

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)

5 一周总
共 5 份

或

2 一周总
共 2 份

或

1 一周总
共 1 份

0 不要食用

进食鱼的指南 来自 LAKE NATOMA

(萨克拉门托县)

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。



Inland Silverside



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)



鲤鱼 (Common Carp)



Sacramento Sucker



黑鲈鱼种类
(Black Bass Species)



三文鱼品种
(Chinook (King) Salmon)



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)
超过 16 英寸



鲶鱼 (Channel Catfish)



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