



妇女
(18 - 49 岁)

儿童
(1 - 17 岁)

1 一周总
共 1 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。

For Adults



For Children



妇女
(50 岁及以上)

男性
(18+ 岁及以上)

3 一周总
共 3 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 LITTLE ROCK 水库

(洛杉矶县)

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。



Golden Shiner

图片来源: 纽约环境保护部



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)

♥ 欧米伽-3 含量高



斗牛头 (Bullhead Species)



克拉皮 (Crappie Species)



太阳鱼种类 (Sunfish Species)



鲤鱼 (Common Carp)



鲇鱼 (White Catfish)



黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

phone (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 10/2021