



女性
(18-49岁)

儿童
(1-17岁)

4 份/周

或

2 份/周

或

1 份/周

0 不食用

海豹滩码头以南 至圣马特奥角 沿海中鱼类食用指南

(橙县)

18-49岁之间的女性及 1-17岁之间的儿童

食用优质鱼

食用化学物质含量低的鱼可能会使儿童和成人更健康。



不食用劣质鱼

食用汞或多氯联苯等化学物质含量较高的鱼可能会导致儿童和成人出现健康问题。



选择正确的鱼

化学物质可能对未出生婴儿和儿童危害更大。



银汉鱼 (Jacksmelt)



波纹无鳔石首鱼
(California Corbina)



黑鲷 (Opaleye)



太平洋白鲭
(Pacific Chub Mackerel)

富含奥米茄-3



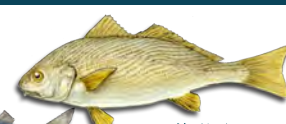
皇后鱼 (Queenfish)



海鲫 (Surfperch)



拟银汉鱼 (Topsmelt)



黄花鱼
(Yellowfin Croaker)



星云副鲈
(Barred Sand Bass)



加州牙鲆
(California Halibut)



加州蝎子鱼 (California Scorpionfish (Sculpin))



海带鲈 (Kelp Bass (Calico Bass))



太平洋沙丁鱼
(Pacific Sardine)

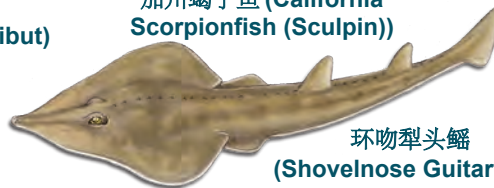
富含奥米茄-3



石斑鱼 (Rockfish)



白鲷鱼 (Sargo)



环吻犁头鳐
(Shovelnose Guitarfish)



白姑鱼 (White Croaker (Kingfish or Tomcod))



黑姑鱼 (Black Croaker)



银鲛 (Pacific Barracuda)

每份大小

一份鱼和自己手大小和厚度相当。儿童每份较小。

成人量



儿童量



只食用去皮鱼片



鱼皮、脂肪和内脏中某些化学物质含量较高。

只食用鱼肉



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



女性
(50 岁以上)

男性
(18 岁以上)

7 份/周

或

4 份/周

或

2 份/周

或

1 份/周

海豹滩码头以南 至圣马特奥角 沿海中鱼类食用指南

(橙县)

50 岁及以上的女性和 18 岁及以上的男性

食用优质鱼

食用化学物质含量低的鱼可能会使儿童和成人更健康。



不食用劣质鱼

食用汞或多氯联苯等化学物质含量较高的鱼可能会导致儿童和成人出现健康问题。



选择正确的鱼

化学物质可能对未出生婴儿和儿童危害更大。



每份大小

一份鱼和自己手大小和厚度相当。儿童每份较小。

成人量



儿童量



只食用去皮鱼片



鱼皮、脂肪和内脏中某些化学物质含量较高。

只食用鱼肉



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