



女性
(18 到 49 岁)

儿童
(1 到 17 岁)

2 每周 总餐份

或

1 每周 总餐份

0 不要食用

食鱼指南 从加州的湖泊和水库

一般建议，并不针对具体地点

18-49 岁之间的女性及 1-17 岁之间的儿童

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。



内陆银鱼 (Inland Silverside)



彩虹鳟 (Rainbow Trout)

♥ 富含奥米茄-3



丝鳍鲱鱼 (Threadfin Shad)



16 英寸或更小的褐鳟 (Brown Trout 16 inches or less)

♥ 富含奥米茄-3



大头鱼 (Bullhead Species) 类



莓鲈 (Crappie Species, 又称花鲈) 类



太阳鱼 (Sunfish Species) 类



黑鲈鱼 (Black Bass Species) 类



鲶鱼 (Catfish Species) 类



金鱼 (Goldfish)



加利福尼亚胭脂鱼 (Sacramento Sucker)



16 英寸以上大小的褐鳟 (Brown Trout over 16 inches)



鲤鱼 (Common Carp)



沙加缅度叶唇鱼 (Sacramento Pikeminnow)



条纹鲈 (Striped Bass, 又称银花鲈鱼)

餐份大小

一份鱼大约是您手掌大小和厚度。请给儿童较小的份量。

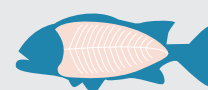
给成人



给儿童



只食用已去皮的鱼排



有些化学物质在鱼皮、脂肪和内脏中含量较高。

只食用鱼肉部分



于 2021 年 8 月更新

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



女士
(50岁或以上者)

男士
(18岁或以上者)

4 每周 总餐份

或

3 每周 总餐份

或

2 每周 总餐份

或

1 每周 总餐份

0 不要食用



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

食鱼指南 从 加州的湖泊和水库

一般建议，并不针对具体地点

50 岁及以上的女性和 18 岁及以上的男性

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。

内陆银鱼 (Inland Silverside)



彩虹鳟 (Rainbow Trout)
♥ 富含奥米茄-3



丝鳍鲱鱼
(Threadfin Shad)



16 英寸或更小的褐鳟
(Brown Trout 16 inches or less)
♥ 富含奥米茄-3



大头鱼 (Bullhead Species) 类



莓鲈 (Crappie Species,
又称花鲷) 类



太阳鱼 (Sunfish Species) 类



黑鲈鱼 (Black Bass
Species) 类
♥ 富含奥米茄-3



16 英寸以上大小的褐鳟
(Brown Trout over 16 inches)
♥ 富含奥米茄-3



鲶鱼 (Catfish Species) 类



金鱼 (Goldfish)



鲤鱼 (Common Carp)



沙加缅度叶唇鱼 16 英寸或更小
(Sacramento Pikeminnow 16 inches or less)



加利福尼亚胭脂鱼
(Sacramento Sucker)



条纹鲈 (Striped Bass,
又称银花鲈鱼)
♥ 富含奥米茄-3



沙加缅度叶唇鱼超过 16 英寸
(Sacramento Pikeminnow over
16 inches)

餐份大小

一份鱼大约是您手
掌大小和厚度。请
给儿童较小的份
量。

给成人



给儿童



只食用已去皮的鱼排



有些化学物质在鱼皮、脂
肪和内脏中含量较高。

只食用鱼肉部分



于 2021 年 8 月更新