

راهنمای خوردن ماهی از رودخانه کالیفرنیا

ماهی مناسبی را برای خوردن انتخاب کنید.

مواد شیمیایی برای جنین و کودکان، زیانبارتر است

ماهی نامناسب نخورید

خوردن ماهی ای که مواد شیمیایی زیادی مثل جیوه یا PCB دارد، ممکن است موجب بروز مشکلاتی در سلامتی کودکان و بزرگسالان شود.



ماهی خوب بخورید

خوردن ماهی ای که مواد شیمیایی کمتری دارد از نظر سلامتی برای کودکان و بزرگسالان بهتر است.



شاینر قرمز (Red Shiner)

قزل‌آلای رنگین‌کمان (Rainbow Trout) سرشار از امگا3



گونه کله گاوی (Bullhead Species)



گونه خورشید ماهی (Sunfish Species)



قزل‌آلای قهوه ای (Brown Trout) سرشار از امگا3



ساکر ساکرامنتو (Sacramento Sucker)



کپور (Common Carp)



گونه راه راه سیاه (Black Bass Species)



ساکرامنتو پیکمیننو (ماهی اسکوای ساکرامنتو) (Sacramento Pikeminnow)



ماهی قرمز (Goldfish)



گونه گریه ماهی (Catfish Species)

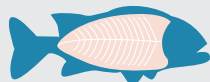


*لطفاً توصیه OEHHA را در مورد شاه‌ماهی آمریکایی، سالمون چینوک، قزل‌آلای رنگین‌کمان، و ماهیان خاویاری سفید مشاهده کنید.

فقط گوشت بخورید



فقط فیله‌های بدون پوست بخورید.



برخی از مواد شیمیایی در پوست، چربی و روده، بیشتر هستند.

دفتر ارزیابی خطرات بهداشت محیطی کالیفرنیا



وب www.oehha.ca.gov/fish
ایمیل fish@oehha.ca.gov
تلفن (916) 324-7572



زنان (بالای 50 سال)

مردان (بالای 18 سال)



زنان (18-49 سال)

کودکان (1-17 سال)

مجموع دو وعده در هفته 5

یا

مجموع دو وعده در هفته 3

یا

مجموع دو وعده در هفته 2

یا

مجموع دو وعده در هفته 1

مجموع دو وعده در هفته 2

یا

مجموع دو وعده در هفته 1

یا

مجموع دو وعده در هفته 1

یا

نخورید 0

برای کودکان



برای بزرگسالان



اندازه هر وعده

یک وعده ماهی، حدوداً به اندازه و ضخامت دست شماست. به کودکان، وعده‌های کوچکتری بدهید.