



女性
(18 - 49 岁)

儿童
(1 - 17 岁)

2 份/周

或

1 份/周

或

1 份/周

0 不食用



女性
(50 岁以上)

男性
(18 岁以上)

5 份/周

或

3 份/周

或

2 份/周

或

1 份/周

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



加州河流、溪流和小溪中 鱼类食用指南

无特定地点建议*

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。



卢伦真小鲤 (Red Shiner)



大头鱼种类
(Bullhead Species)



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)
♥ 欧米伽 3 含量高



褐鳟鱼 (Brown Trout)
♥ 欧米伽 3 含量高



翻车鱼种类 (Sunfish Species)



黑鲈鱼种类
(Black Bass Species)



鲤鱼 (Common Carp)



加利福尼亚胭脂鱼
(Sacramento Sucker)



鲶鱼种类 (Catfish Species)



金鱼 (Goldfish)



丰满叶唇鱼
(Sacramento Pikeminnow)



加州环境健康危害评估办公室

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

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



*请参阅加州环境健康危害评估办公室 (OEHHA) 针对美洲鲑鱼、奇努克鲑鱼、钢头鲑鱼、条纹鲑鱼和白鲟鱼的洄游建议。