



妇女
(18-49 岁)

儿童
(1-17 岁)



妇女
(50 岁及以上)

男性
(18 岁及以上)

7 一周总
共 7 份

0 不要食用

0 不要食用

7 一周总
共 7 份

或

1 一周总
共 1 份

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。

成人



儿童



进食鱼的指南 来自 默塞德湖 (北湖) 的鱼 (旧金山县)

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。



虹鳟鱼 (Rainbow Trout)

♥ 欧米伽-3 含量高



黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)



河鲶 (Channel Catfish)



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

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

