



여성
(18-49 세)

어린이
(1-17 세)



여성
(50세 이상)

남성
(18세 이상)

7 주당 총 서빙

7 주당 총 서빙

또는

0 먹지 마십시오

1 주당 총 서빙

0 먹지 마십시오

0 먹지 마십시오

서빙 크기

서빙이란 손의 크기와 두께 정도의 물고기 살코기를 말합니다. 어린이들에게는 더 적은 서빙을 주십시오.

성인



어린이



머세드 호수 (북쪽 호수)에 서식하는 식용 어류 안내서 (샌프란시스코 카운티)

**좋은 물고기를
먹으십시오**
화학물질이 적은
물고기를 먹으면
어린이와 성인들에게
건강에 도움을 줄 수
있습니다.



**나쁜 물고기를
피하십시오**
수은 또는 PCB 같은 더
높은 수준의 화학물질이
들어 있는 물고기를
먹으면 어린이와
성인들에게 건강 문제를
일으킬 수 있습니다.



**올바른 물고기를
선택하십시오**
화학물질은 태아와
어린이들에게 더
해로울 수 있습니다.



무지개송어 (Rainbow Trout)

♥ 오메가-3이 많음



검정농어종 (Black Bass Species)



얼룩메기 (Channel Catfish)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

웹 www.oehha.ca.gov/fish
이메일 fish@oehha.ca.gov
전화 (916) 324-7572
Korean

껍질을 벗긴 살코기
만을 먹으십시오



살만을 먹으십시오



어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.