



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

或

2 一周总  
共 2 份

或

1 一周总  
共 1 份

0 不要食用

7 一周总  
共 7 份

或

7 一周总  
共 7 份

或

3 一周总  
共 3 份

或

1 一周总  
共 1 份

# 进食鱼的指南 来自 列克星敦水库

(SANTA CLARA 县) 的鱼

## 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



内陆银鱼  
(Inland Silverside)



丝鳍鲱鱼  
(Threadfin Shad)



太阳鱼种类  
(Sunfish Species)



黑鲈鱼种类  
(Black Bass Species)

## 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



California Office of Environmental  
Health Hazard Assessment

网站 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
电子邮件 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
电话 (916) 324-7572  
Simplified Chinese

仅吃  
去皮的鱼片



仅吃鱼肉



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。