

阴影崖湖鱼类食用指南 (Shadow Cliffs Lake)

18-49岁女性及1-17岁儿童与青少年



鲶鱼 (Catfish)



太阳鱼 (Sunfish Species)



鲤鱼 (Carp)



加州鲈鱼 (Black Bass Species)

每周两份

或

每周一份

切勿食用

50岁以上女性或18岁以上男性



鲶鱼 (Catfish)



太阳鱼 (Sunfish Species)



加州鲈鱼 (Black Bass Species)



鲤鱼 (Carp)

没有此类鱼

每周6份

或

每周一份

切勿食用

何为一份的食用量？



成人

儿童

食用量大约为食用者的手掌大小和厚度。儿童与青少年食用量应比成人少。

吃鱼有什么好处？

吃鱼有益健康。鱼类含有多种Omega-3脂肪酸，可降低心脏病风险，亦可改善胎儿和儿童的脑部发育。

含较高Omega-3脂肪酸的鱼

吃鱼会有什么问题？

有些鱼类含有高量的汞及多氯联苯。汞对胎儿的脑部发育有不良影响。多氯联苯可能导致癌症。