

# 雪豆克利夫斯湖魚類食用資訊 (Shadow Cliffs Lake)

## 18-49 歲的女性及1-17 歲兒童



鯰魚 (Catfish)



太陽魚種類 (Sunfish Species)



鯉魚 (Carp)



黑鱸魚種類 (Black Bass Species)

每週 2 份

或

每週 1 份

勿食用

## 超過50歲的女性和超過18歲的男性



鯰魚 (Catfish)



太陽魚種類 (Sunfish Species)



黑鱸魚種類 (Black Bass Species)



鯉魚 (Carp)

沒有勿食用的魚類

每週 6 份

或

每週 1 份

勿食用

### 什麼是一份魚類的食用量？



適合成人 適合兒童

建議的一份魚類的食用量如您的手掌大小和厚度。請給兒童較小的份量。

### ♥ 為何要吃魚？

吃魚有益健康。魚類含有奧米加-3s脂肪酸，能降低您罹患心臟病的風險，也能改善胎兒及兒童的大腦發育。

♥ 魚類含有高量的奧米加-3s脂肪酸

### 吃魚會有什麼問題？

有些魚類會含高量的水銀、多氯聯苯 (PCBs) 等化學污染物。水銀對未出生嬰兒和兒童的腦部發展會有不良的影響。多氯聯苯可能導致癌症。