

## 超過17歲的男性及超過45歲的女性可以安全食用更多魚肉

- 每週7份或  
每週5份鰲蝦或鯰魚或
  - 每週2份或
  - 每週2份條紋鱸魚或  
每週1份白鱈
- 請勿食用Stockton港的任意魚類或貝類。

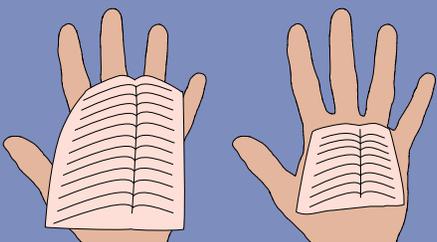
### ♥ 為什麼要攝食魚肉？

食用魚肉對您的健康有益。魚肉富含 $\omega$ -3，可以降低您罹患心臟病的幾率，改善胎兒及未成年人的大腦發育。

### 需要顧忌的是什麼？

部分魚類的汞含量及PCB高。汞會損傷大腦，尤其是胎兒及未成年人的大腦。PCB會導致癌症。

### 1份的量是多少？



成人量

未成年入量

魚肉的推薦食用單位：1份即約等於您手的大小和厚度。未成年人的1份相對小些。

## 魚肉選購指南 適用於18 – 45歲女性 及1 – 17歲未成年人

在食用從商店或餐館所購魚肉的當週，請勿食用家人或朋友捕到的魚類。可以購買的魚肉：

- 每週可安心食用  
2份汞含量較低的魚類，如三文魚♥、鱒魚、鯰魚、羅非魚、蝦、鯉魚♥、沙丁魚♥、鱒魚♥或金槍魚罐頭



或

- 每週可安心食用1份  
汞含量適中的魚類，如（白）長鰭金槍魚罐頭♥



- 請勿食用鯊魚、劍魚、馬頭魚或國王鯖魚



♥ = 富含 $\omega$ -3

加州環境健康危害評估處

[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)

(916) 327-7319 或 (510) 622-3170

## 魚肉食用指南針對 中部及南部三角 洲流域魚類



本建議針對12號公路以南三角洲水域的水產（除Sacramento河和Stockton以南的San Joaquin河以外）。

# 魚肉食用指南針對中部及南部三角洲流域魚類

18 - 45歲女性及1 - 17歲未成年人



螯蝦



美洲西鮭 ♥



藍鰵魚或其他太陽魚



鯰魚



河蜆



鋼頭鱒 ♥



鱸魚 ♥



胭脂魚



莓鱸



鯉魚



條紋鱸魚



白鱓

♥ = 富含 $\omega$ -3

\* 依照法律規定，僅可在特定水域飼養孵化鋼頭魚，請參見[www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

每週2份或  
每週7份蛤

或

每週1份

請勿食用  
及

請勿食用Stockton港的任意魚類或貝類