

# 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）

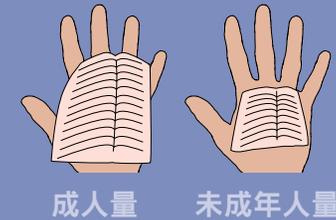
## 18 - 45歲女性及1 - 17歲未成年人

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份螯蝦或鱸魚或
  - 每週2份或
  - 每週2份條紋鱸魚或  
每週1份白鱒
- 請勿食用Stockton港的任意魚類或貝類。

### 1份的量是多少？



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。

### ♥ 為什麼要攝食魚肉？

食用魚肉對您的健康有益。魚肉富含ω-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。

♥ = 富含ω-3

\* 依照法律規定，僅可在特定水域飼養孵化鋼頭鱒，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