

# 魚肉食用指南針對Sacramento河及北部三角洲流域魚類

包括12號公路以北三角洲的所有水域

## 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



河蜆



白魚



- 每週7份或
- 每週3份或
- 每週2份條紋鱸魚或  
每週1份鱸魚、白魚或白鱒

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。

♥ 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魚，請參見[www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

彩虹鱒照片：Wisconsin自然資源保育部John Lyons

每週2份或  
每週7份蛤

或

每週1份

請勿食用