

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3份或
- 每週2份條紋鱸魚或
每週1份鱸魚、白魚或白鱈

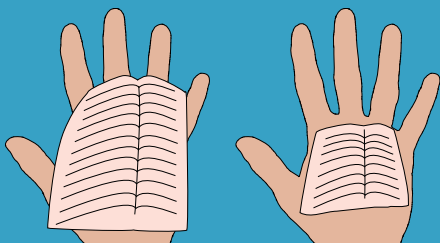
♥ 為什麼要攝食魚肉？

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。

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♥、鱈魚、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 ω -3

加州環境健康危害評估處

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 或 (510) 622-3170

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

魚肉食用指南針對Sacramento河及北部三角洲流域魚類

18 - 45歲女性及1 - 17歲未成年人



美洲西鮭 ♥



彩虹鱒 ♥



鋼頭鱒* ♥



契努克（帝王）鮭 ♥



河蜆



鯉魚或金魚



胭脂魚



莓鱸



鯰魚



藍鰍魚或其
他太陽魚



硬頭鱒



螯蝦



細尾美擬鮰



條紋鱸魚



鱸魚



白魚



白鱈

彩虹鱒照片：Wisconsin自然資源保育部John Lyons

♥ = 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

每週2份或
每週7份蛤

或

每週1份

請勿食用