

Ang kalalakihang mahigit sa 17 at kababaihang mahigit sa 45 ay ligtas na makakakain ng mas maraming isda

- **7 serving sa isang linggo** O
- **3 serving sa isang linggo** O
- **2 serving sa isang linggo** ng stripe na bass O
- 1 serving sa isang linggo** ng bass, pikeminnow, o puting sturgeon

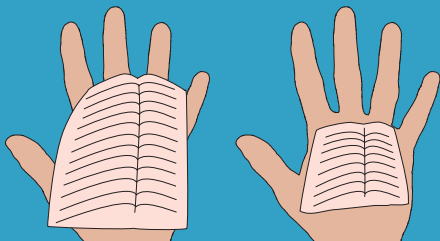
♥ Bakit kailangang kumain ng isda?

Ang pagkain ng isda ay mabuti sa iyong kalusugan. Ang isda ay mayroong Omega-3s na maaaring makabawas sa iyong panganib para sa sakit sa puso at mapapahusay ang pagbuo ng utak sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at sa mga bata.

Ano ang problema?

Ang ilan sa mga isda ay mayroong mataas na mga antas ng mercury at mga PCB. Maaaring mapinsala ng mercury ang utak lalo na sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at sa mga bata. Ang mga PCB ay maaaring magdulot ng kanser.

Ano ang isang serving?



Para sa mga Nasa Hustong Gulang

Para sa mga Bata

Ang inirerekomandang serving ng isda ay halos kasinlaki at kasing kapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na mga serving.

Mga alituntunin sa pagbili ng isda para sa kababaihang 18 – 45 at mga batang 1 – 17

Huwag kumain ng isdang nahuli ng pamilya o mga kaibigan sa parehong linggo na kumain ka ng isdang binili sa isang tindahan o restawran. Para sa isdang bibilhin mo:

- **Ligtas kumain ng 2 serving bawat linggo** ng isdang mababa ang mercury tulad ng salmon ♥, pollock, hito, tilapia, hipon, bagoong ♥, sardinas ♥, trout ♥, at de-lata ng maliit na piraso ng light na tuna



O

- **Ligtas kumain ng 1 serving bawat linggo** ng isdang may katamtamang dami ng mercury tulad ng de-latang albakora (puting) tuna ♥



- **Huwag kumain ng** pating, isdang espada, tilefish, o king mackerel



♥ = Mataas sa Omega-3s

Tanggapan ng California para sa Pagtatasa ng Panganib ng Kapaligiran sa Kalusugan

www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Tagalog 11/15

Gabay sa Pagkain ng Isdang Nahuli sa

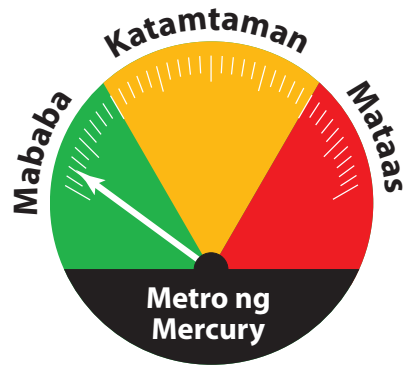
Ilog ng Sacramento at North Delta



Kasama ang lahat ng anyong-tubig (bodies of water) sa Delta, north ng Highway 12.

Isang gabay sa pagkain ng isdang nahuli sa **Ilog ng Sacramento at North Delta**

Kababaihang 18 - 45 at mga bata 1 - 17



American Shad ♥



Rainbow trout ♥



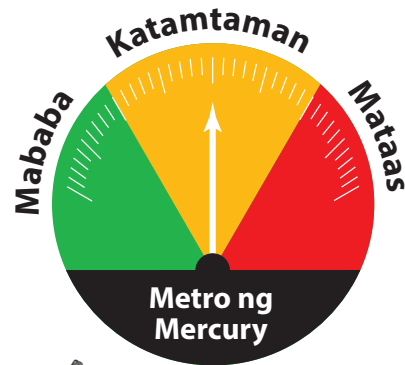
Steelhead trout* ♥



Chinook (king) salmon ♥



Asyatikong clam



Carp o goldfish



Sucker



Crappie



Hito



Bluegill o
ibang sunfish



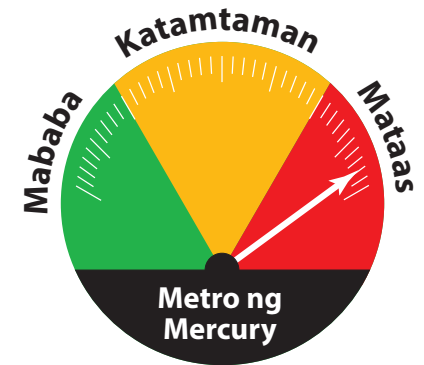
Hardhead



Ulang



Hitch



Stripe na bass



Bass



Pikeminnow



Puting sturgeon

♥ = Mataas sa Omega-3s

* Legal lamang na magpanatili ng pamisaan ng itlog ng steelhead at sa mga piling tubig lamang, tingnan ang www.wildlife.ca.gov/Regulations

Larawan ng rainbow trout: John Lyons, Kagawaran ng Likas na Yaman ng Wisconsin

2 serving sa isang linggo O
7 serving sa isang linggo
ng mga clam

O

1 serving bawat linggo

Huwag kumain