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

美洲西鯡 ♥

彩虹鱒 ♥

鋼頭鱒* ♥

契努克（帝王）鮭 ♥

河蜆

鯉魚或金魚

莓鱸

胭脂魚

鯰魚

藍鰓魚或其他太陽魚

硬頭鱒

螯蝦

細尾美擬鯛

條紋鱸魚

鱸魚

白魚

白鱘

♥ = 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

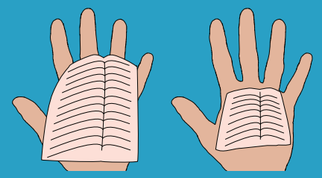
彩虹鱒照片：Wisconsin自然資源保育部John Lyons

每週2份或 每週7份蛤	或	每週1份	請勿食用

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、白魚或白鱘

1份的量是多少？



成人量　　未成年人量

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。

加州環境健康危害評估處 • www.oehha.ca.gov/fish.html • (916) 327-7319 或 (510) 622-3170