魚肉食用指南針對San Joaquin河流域魚類

從Friant水壩到Stockton港

18 - 45歲女性及1 - 17歲未成年人

藍鰓魚或小冠太陽魚

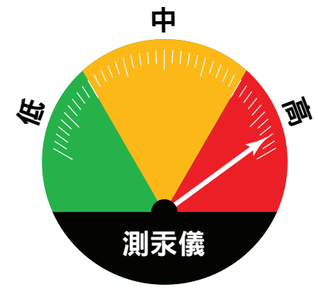
鋼頭鱒* ♥

美洲西鯡 ♥

鯰魚

鯉魚

胭脂魚



條紋鱸魚

大嘴鱸魚

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

每週2份或 每週3份西鯡	或	每週1份	及 **請勿食用** 請勿食用Stockton港任意魚類或貝類

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份藍鰓魚或小冠太陽魚**或**
- **每週2份或**
- **每週2份**條紋鱸魚**或**
  每週1份大嘴鱸魚或白鱘

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。