



婦女
(18-49 歲)

兒童
(1-17 歲)

7 一週總
共 7 份

或

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

0 不要食用



婦女
(50 歲及以上)

男性
(18 歲及以上)

7 一週總
共 7 份

或

7 一週總
共 7 份

或

3 一週總
共 3 份

或

1 一週總
共 1 份

進食魚的指南 來自 列克星敦水庫

(SANTA CLARA 縣) 的魚

吃 好魚

吃化學品含量低的魚可能為兒童和成人帶來健康益處。



不吃 壞魚

吃化學品 (例如汞或多氯聯苯 (PCB)) 含量較高的魚可能造成兒童和成人健康問題。



選擇 正確的魚

化學品可能對未出生的胎兒和幼兒造成更大的傷害。



虹鱒魚 (Rainbow Trout)

♥ 歐米伽-3 含量高



內陸銀魚
(Inland Silverside)



絲鳍鯉魚
(Threadfin Shad)



太陽魚種類
(Sunfish Species)



黑鱸魚種類
(Black Bass Species)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

網站 www.oehha.ca.gov/fish
電子郵件 fish@oehha.ca.gov
電話 (916) 324-7572
Traditional Chinese

僅吃
去皮的魚片



有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃魚肉



一份含量

一份魚是大約相當於您的手掌大小和厚度的魚量。讓兒童吃較小的份量。



成人



兒童