



婦女
(18-49 歲)

兒童
(1-17 歲)

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

0 不要食用



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

進食魚的指南 來自 三藩市海灣的魚

(ALAMEDA、CONTRA COSTA、MARIN、NAPA、SAN FRANCISCO、
SAN MATEO、SANTA CLARA、SOLANA、SONOMA 縣)

18-49 歲的女性和
1-17 歲的兒童

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。



棕色石斑魚



大鱗大麻哈魚（王鮭）

♥ 歐米伽-3 含量高



銀漢魚



紅蟹



加州大比目魚



白姑魚



鯊魚



白鱈



海鯽魚



條紋鱸

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



有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃
去皮的魚片



僅吃魚肉





婦女
(50 歲及以上)

男性
(18 歲及以上)

7 一週總
共 7 份

或

5 一週總
共 5 份

或

2 一週總
共 2 份

或

1 一週總
共 1 份

0 不要食用



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

進食魚的指南 來自 三藩市海灣的魚

(ALAMEDA、CONTRA COSTA、MARIN、NAPA、SAN FRANCISCO、
SAN MATEO、SANTA CLARA、SOLANA、SONOMA 縣)

50 歲及以上的女性和
18 歲及以上的男性

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。



大鱗大麻哈魚（王鮭）

♥ 歐米伽-3 含量高



棕色石斑魚



紅蟹



加州大比目魚



條紋鱸

♥ 歐米伽-3 含量高



銀漢魚



鯊魚



白鱈



白姑魚



海鯽魚

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



有些化學品在魚皮、脂肪和內臟中的含量較高。

僅吃
去皮的魚片



僅吃魚肉

