超過 17 歲的男性和超過 45 歲的女性可安心多多食用魚類

- **每週可安全食用 5 份的魚類 -** 鱒魚或美洲淡水鯽
- 沒有化學污染物含量中等的魚類
- **每週可安全食用 1 份的魚類 -** 大嘴鱸魚、小嘴鱸魚、斑點鱸魚 **切勿食用**鯰魚或鯉魚

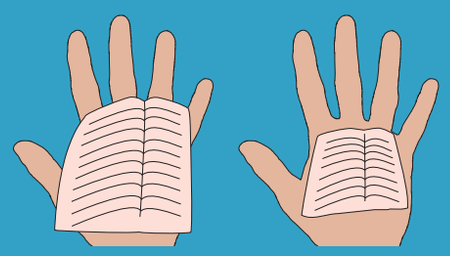
吃魚有什麼好處？

吃魚有益健康。魚類含有 Omega-3 脂肪酸，可降低罹患心臟疾病的危險，且可改善未出生嬰兒及兒童的腦部發育。

吃魚會有什麼問題？

有些魚類會含高量的水銀、多氯聯苯（PCBs）及狄氏（殺蟲）劑等化學污染物。水銀對未出生嬰兒和兒童的腦部發展會有不良的影響。多氯聯苯及狄氏劑可能導致癌症。

何謂一份的食用量？



成人　　兒童

魚類建議食用份量約為手掌的大小和厚度。兒童的食用份量要少些。

18 - 45 歲女性及 1 - 17 歲未成年者食用時的購魚指南

若您已食用過在魚店或餐廳內購買的魚類時，同週內請勿食用在聖帕布羅水庫（San Pablo Reservoir）釣到的魚類。若為購買的魚類：

- **每週可安全食用 2 份**含水銀量低的魚類，如鮭魚♥、大西洋鱈魚、鯰魚、鯛魚、蝦、鯷魚♥、沙丁魚♥、鱈魚♥或成塊淺色罐裝金槍魚

或

- **每週可安全食用 1 份**含水銀量中等的魚類，如罐頭長鰭（白肉）鮪魚♥

- **切勿吃**鯊魚、劍魚、馬頭魚或青花魚

加州環境健康危害評估處（California Office of Environmental Health Hazard Assessment）
www.oehha.ca.gov/fish.html
（916）327-7319 或（510）622-3170

2-09 Chinese

食用 在康縣 聖帕布羅水庫 所釣魚類的指南

食用在聖帕布羅水庫所釣魚類的指南

18 - 45 歲女性（特別是懷孕或正在哺乳者）及 1 - 17 歲未成年人

鱒魚 ♥

美洲淡水鯽

♥ = Omega-3含量高

沒有化學污染物含量中等的魚類

大嘴鱸魚、小嘴鱸魚、斑點鱸魚

鯰魚

鯉魚

可安全食用

鱒魚 - 每週 5 份，**或**
美洲淡水鯽 - 每週 2 份

切勿食用