

三藩市海灣魚類及貝類食用指南

18 - 45 歲女性及 1 - 17 歲兒童與青少年

每週安全食用量
為 2 份

或

每週安全食用量
為 1 份

切勿食用



帝王三文魚 (Chinook Salmon) ♥



褐色石斑魚



紅岩蟹 (Red rock crab)



銀漢魚 (Jacksmelt)



加州比目魚



白黃花魚



加州鱸魚



海鯽 (surfperch)



鯊魚



白鱈

♥ = 含豐富的Omega-3

17 歲以上男性及 45 歲以上女性

每週安全食用量

三文魚 - 每週為 7 份
或褐色石斑或紅岩蟹 - 每週為 5 份

每週安全食用量
為 2 份

或

每週安全食用量
為 1 份



帝王三文魚 (Chinook Salmon) ♥



褐色石斑魚



紅岩蟹 (Red rock crab)



加州比目魚



銀漢魚 (Jacksmelt)



加州鱸魚



白黃花魚



鯊魚



白鱈

切勿食用

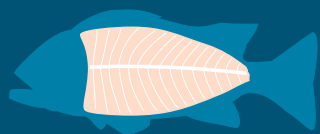


海鯽 (surfperch)

♥ = 含豐富的Omega-3

白黃花魚 銀漢魚圖片: Kirk Lombard, 加州比目魚: John Shelton

只吃不含魚皮的魚肉。魚脂及魚皮中含有多氯聯苯。



- 白色黃花魚在烹煮前一定要去除魚皮。
- 完全煮熟且瀝乾油汁。
- 螃蟹則只食用蟹肉。

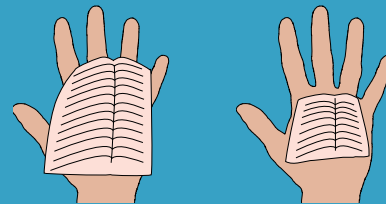
吃魚會有什麼問題？

有些魚類含有高量的多氯聯苯及水銀。多氯聯苯可能導致癌症。水銀對未出生嬰兒和兒童的腦部發展會有不良的影響。更重要的是，懷孕或哺乳婦女一定要依本指南食用魚類。

♥ 吃魚有什麼好處？

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

何謂一份的食用量？



成人

兒童與青少年

食用份量如上圖指示，大約為食用者的手掌大小和厚度。兒童與青少年份量比成人少。