

吃魚： 婦女及兒童 安全提示

魚類含有蛋白質及健康的脂肪，但是一些魚體內含有有害的化學物質，例如水銀及殺蟲劑。正在成長發育階段的兒童、孕婦、哺乳期婦女以及可能懷孕的婦女尤其需要限制食用的魚量。請參考以下提示，以安全的方式吃魚。

限制食用的魚

量。請參考

以下提示，

以安全的方式

吃魚。

關於魚類的安全提示

- **絕對不要進食：**鯊魚、箭魚、瓦魚或大馬鮫魚。此類魚的水銀含量很高。
- 吃品種不同的魚。
- 限制每週食用的魚量。詳細資料參見背面的說明。
- 僅限吃魚肉。丟棄魚頭、內臟、腎臟、肝臟、脂肪和魚皮。
- 不要吃生魚和貝類水產。
- 在烤架上燒烤、烘焙或清蒸。丟棄滴下的汁水。
- 選擇成塊淺色罐裝金槍魚。這種魚的水銀含量比白色金槍魚、長鰭金槍魚或金槍魚排要少。
- 如果您自己釣魚，請遵守您所在地區的健康及釣魚指南。詳請洽：
 - * 您所在地的公共衛生部(Public Health Department)，或
 - * 洽環境健康危害評估辦公室(Office of Environmental Health Hazard Assessment)，電話號碼(916) 327-7319，(510) 622-3170或www.oehha.ca.gov/fish.html

詳情請查閱食品與藥物管理局（FDA）的食品安全網站：www.cfsan.fda.gov

您每週可以安全地食用多少魚或貝類水產（鯊魚、箭魚、瓦魚或大馬鮫魚除外）？

魚類或貝殼類動物：	婦女 (每週僅選擇一項)	六歲以下的兒童 (每週僅選擇一項)
<p>從商店或餐館</p> 	<p>16盎司*</p> <p>— 或 —</p> <p>2罐六盎司成塊淺色金槍魚</p> <p>— 或 —</p> <p>8盎司*以及一個6盎司淡色金槍魚塊罐頭</p> <p>— 或 —</p>	<p>6盎司*</p> <p>— 或 —</p> <p>4盎司罐裝成塊淺色金槍魚</p> <p>— 或 —</p> <p>6根魚條（或6盎司）</p> <p>— 或 —</p>
<p>在以下水域由您自己、家人或朋友釣的魚：</p> <ul style="list-style-type: none"> 淡水：湖泊、水庫、河流、小溪、或 進海水域：海洋或海灣 	 <p>請遵循當地健康及釣魚指南。如果沒有提供任何指南，並且沒有食用任何其他魚，</p> <p>婦女可以食用： 8盎司*</p> <p>*烹調前的重量</p>	<p>兒童可以食用： 3盎司*</p> <p>*烹調前的重量</p>

由加州婦女、嬰兒和兒童營養計劃（WIC）編寫。本手冊中的資訊係依據加州健康服務部環境健康調查分部（EHIB）編寫的“Mercury in Fish”（魚類的水銀含量）手冊。