



吃魚的 安全常識：

婦女和兒童必須了解的資訊

魚類是有益健康的食物，含有蛋白質和健康脂肪。但是有些魚類含有水銀、殺蟲劑等有害化學物質。發育期兒童、孕婦和哺乳期婦女及可能懷孕的婦女在吃魚方面要更謹慎。

哪些魚類可以安全食用？

- 請勿食用鯊魚、旗魚、馬頭魚或青花魚。這些魚類的水銀含量最高。
- 建議食用其他多種魚類，例如野生鮭魚、羅非魚、鱒魚、養殖鯰魚、蝦和鱈魚。
- 如果可能，請儘量選擇野生鮭魚，而非養殖鮭魚。養殖鮭魚的化學物質含量較高。您可以透過標籤識別其品種。
- 建議選擇罐裝鮪魚塊。其水銀含量比白色或長鰭鮪魚和鮪魚排低。

如何處理和烹飪魚類？

- 只吃魚柳（帶刺或不帶刺的肉）。扔掉魚頭、魚腸、魚腎、魚肝、魚油以及魚皮。
- 將魚放在架子上焗、燒、烤或蒸。扔掉剩餘的油汁。

魚類的安全食用量為多少？

- 具體食用量請參見背面表格：



編製者：魚類污染教育合作計畫

2006年7月

www.pvsfish.org

從商店或餐廳購買 的魚類或貝類



婦女

每週最多兩餐（或12盎司）。

17歲以下的兒童

每週最多食用兩餐，但是食用量應較少（大約每20磅體重可食用1盎司）。例如：體重40磅的兒童每週可以食用兩餐，總食用量2盎司。

或者

自己、家人或朋友 捕獲的魚類



從洛杉磯縣或橙縣 沿岸捕獲的魚類：

- 請勿食用從洛杉磯/長堤海港區域捕獲的白花魚（皇帝魚、大西洋鱈魚）。
- 該區域內的捕魚地點包括 Cabrillo Pier、White Point、Pier J、Belmont Pier、以及 Point Vicente。
- 從洛杉磯縣和橙縣沿岸捕獲的其他魚類，則每週食用不要超過一餐（或6盎司）。

從其他地區捕 獲的魚類：

- 請查看當地健康忠告。
- 如果沒有相關建議，原則是若為朋友或家人捕獲的魚類，每週最多食用一餐（6盎司），而且當週不要再食用其他魚類。

如欲查詢當地忠告或獲取更多資訊，請撥213-576-6634或瀏覽 www.pvsfish.org。

重要事項：請勿累加以上任一項建議的食用量。例如，如果您食用一餐由朋友或家人捕獲的魚類，當週請勿再食用任何其他魚類。



編製者：魚類污染教育合作計畫

2006年7月

www.pvsfish.org