

# 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。

## 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。
- 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。這種魚的汞含量比白色金槍魚、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。詳情請洽：
  - \* 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](http://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](http://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>1磅（或16盎司）* — 或 — 2罐六盎司成塊淺色金槍魚 — 或 — 1/2磅*及一罐六盎司成塊淺色金槍魚 — 或 —</p>	<p>6盎司* — 或 — 4盎司罐裝成塊淺色金槍魚 — 或 — 6根魚條（或6盎司） — 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"> <li>淡水：湖泊、水庫、河流、小溪、或</li> <li>近海水域：海洋或海灣</li> </ul> 	<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>婦女可食用8盎司*</p> <p>*烹調前的重量</p>	<p>兒童可食用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（DHS）環境健康調查分部（EHIB）編寫的“Mercury in Fish”（魚類的水銀含量）手冊。欲瞭解離您最近的WIC辦事處，請撥免費電話：1 888-WIC-WORKS（1-888-942-9675）。

Arnold Schwarzenegger，加州州長  
S. Kimberly Belshé，健康與公眾服務署署長  
Sandra Shewry，加州健康服務部主任