

健康食鱼。

别具慧眼。明智选择。

海产品有益于心脑血管健康，脂肪含量低，蛋白质含量高，富含营养成分和 ω -3。

本指南将指导您如何健康吃鱼，同时远离受污染的鱼类。婴幼儿面临的风险最高。



◀ 寻找这个标志。

您是否在华盛顿州捕捞海产品？

全州就汞污染提出食用建议。



- 请勿食用大白鱼。
- 每月最多食用两次大口和小口黑鲈。

访问以下网站查看当地鱼类食用建议：

www.doh.wa.gov/fish

在此处折叠



在此处折叠

如要了解更多信息，请访问：

www.doh.wa.gov/fish

或拨打免费电话：1-877-485-7316

有关减少有毒化学物质的措施，请访问：

www.ecy.wa.gov/toxics

残疾人士可致电

1-800-525-0127 (TDD/TTY 711)。

卫生部 334-096 2017 年 3 月

捕捞最健康的海产品？



您是否处于妊娠期、备孕期、哺乳期或需要喂养孩子？

参考本指南为您和家人作出健康选择。

一周
2-3 餐
属于安全范围



或

一周
1 餐
属于安全范围



避免
汞污染



遵循此项建议，减少与汞、PCB 和其他有毒化学物质的接触：

- ♥ 鲱鱼
- ♥ 黑海鲈
- 鲱鱼
- 鲈鱼
- 蛤蜊
- 鳕鱼 (美国太平洋) (美国大西洋)
- 螃蟹 (蓝蟹、帝王蟹、雪蟹) (美国、加拿大) (进口帝王蟹)
- 赛螃蟹
- 小龙虾 (进口养殖)
- 龙利鱼 / 舌鳎鱼
- ♥ 鲱鱼
- ♥ 鲭鱼 (罐装)
- ♥ 牡蛎
- 狭鳕鱼片 / 鱼条

- ♥ 三文鱼 (新鲜, 罐装)
- ♥ 大鳞大麻哈鱼 (帝王鲑) (沿海, 阿拉斯加州)
- ♥ 大马哈鱼 (狗鲑, 秋鲑)
- ♥ 银大马哈鱼 (银鲑)
- ♥ 养殖鲑鱼*
- ♥ 粉红鲑 (驼背鲑)
- ♥ 红大马哈鱼 (红鲑)
- ♥ 沙丁鱼 (美国太平洋) (美国大西洋)

- 扇贝
- 虾 / 对虾 (美国、加拿大) (进口)
- 鱿鱼 / (用作食品的)
- 鱿鱼 (拖鱿鱼、印度品种)
- 罗非鱼
- ♥ 鳟鱼
- 金枪鱼 (罐装淡金枪鱼) (拖饵 / 钓竿) (进口延绳钓, 大型围网)

- 智利海鲈鱼 (智利) (爱德华王子岛和马里恩岛)
- ♥ 大鳞大麻哈鱼 (普吉特海湾)
- 黄花鱼 (白花鱼, 太平洋)
- 大比目鱼 (太平洋) (大西洋)
- 龙虾 (美国, 加拿大) (进口加勒比海刺龙虾)
- 海豚鱼 (进口延绳钓)

- 安康鱼
- 岩鱼 / 红鲷鱼 (拖网捕鱼)
- ♥ 银鳕 / 黑鳕
- ♥ 长鳍金枪鱼 (新鲜, 罐装, 白色) (华盛顿州、俄勒冈州、加拿大拖饵 / 钓竿) (进口延绳钓)
- 黄鳍金枪鱼 (进口延绳钓)

何谓一餐?

一份 / 一餐鱼的尺寸和厚度近似于您的手掌, 或者每 20 lb. 体重对应 1 oz. 生鱼。



160 lb. 成人 = 8 oz. / 80 lb. 儿童 = 4 oz.

妊娠期或备孕期的女性、哺乳期的母亲和儿童不得食用：

- 鲭鱼 (大耳马鲛)
- 马林鱼 (进口)
- 新西兰红鱼
- 鲨鱼
- 剑鱼 (进口)

- 方头鱼 (墨西哥湾 南大西洋)
- 金枪鱼排
- 蓝鳍金枪鱼
- 大眼金枪鱼 (进口延绳钓)

♥ 健康 ω-3 脂肪酸含量最高

橙色文本：使用有害于海洋生物和 / 或环境的方法过度捕捞、养殖或捕获行为

* 有关养殖三文鱼的信息，请访问：
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon

海产品未在本指南中列出?
请致电 1-877-485-7316