

# 想要从杜瓦米许河下游捕捞出最安全的海鲜？请只吃鲑鱼（大马哈鱼）。

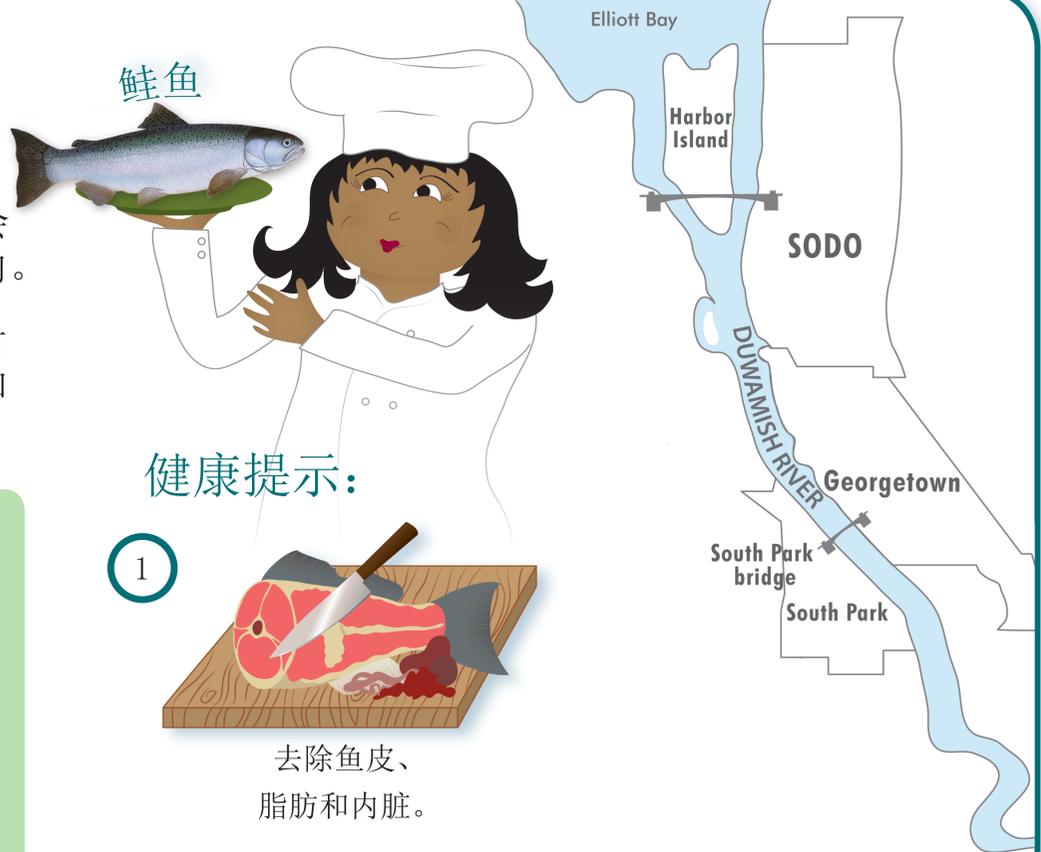
## 鲑鱼是最健康的食物选择

钓鱼对人的身体、心理和文化健康都有好处。鱼类是健康饮食的一部分。

但杜瓦米许河已经被化学物质污染，这些化学物质会侵入一直生活在这条河中的鱼类、贝类和蟹类的体内。

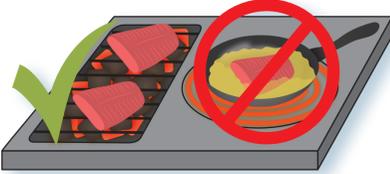
鲑鱼是最健康的食物选择，因为它们在河里生活的时间非常短暂。而且它们营养丰富，富含对您的心脏和大脑都有好处的 Omega-3。

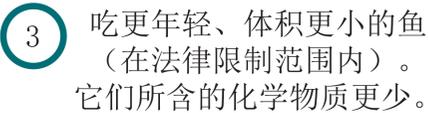
大马哈鱼		安全食用量 2 到 3 餐 每周
银大马哈鱼		
粉色马哈鱼		
红大马哈鱼		
或者		
奇努克鲑鱼 (大鳞大马哈鱼)		限制 1 餐 每周
或者		
黑嘴鲑鱼	在冬季捕捉常栖奇努克鲑鱼	小心 2 餐 每个月



## 健康提示：

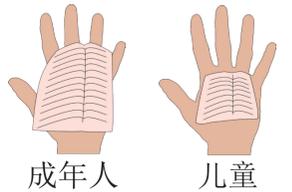
- 

去除鱼皮、脂肪和内脏。
- 

烧烤、烘焙、煮食或清蒸，让脂肪滴下。不要将脂肪滴当做酱汁或汤羹。
- 

吃更年轻、体积更小的鱼（在法律限制范围内）。它们所含的化学物质更少。

## 进食量



成年人

儿童

每餐进食量大约是您的手掌的大小和厚度。

## 注意 - 不要吃河鱼、贝类或蟹类

特别是正在或准备怀孕和哺乳的妇女以及儿童。

它们体内的化学物质会伤害婴儿和儿童的生长和大脑发育。

