遵循三个简单步骤烹饪鱼类!

遵循以下步骤减少 PCB 和其他污染物摄入量。 您无法去除鱼类中的汞或 PFAS。

1. 切除鱼皮、鱼头和脂肪,去掉内脏。



2. 通过烘烤、炙烤或烧烤的方式让脂肪流失。



3. 扔掉蒸煮废液和煎炸用油。



弘扬文化对健康很重要。如果以上步骤不适用于传统菜肴,可以考虑将这顿饭留到特殊场合,随时间减少污染物的摄入量。一般来说,鱼柳是鱼身上最安全的食用部位。

垂钓建议

在垂钓之前,请使用 DNR Query Tool (DNR 查询工具) 查找您所在区域水体的最新建议。

请扫描二维码查找针对您的垂钓点的建议:



Milwaukee 附近的重点区域

Milwaukee 地区的以下水体污染物含量很高。被称为"重点区域"。在食用来自这些水域的鱼类之前,请使用查询工具。



Wisconsin Department of Health Services Bureau of Environmental and Occupational Health P-03622ACM (06/2024)

Wisconsin 州鱼 类食用指南

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)







为什么鱼类营养丰富?







优质脂肪



维生素和矿 物质

- 。蛋白质有助于强健骨骼和增长肌肉。
- 。优质脂肪,如 Omega-3,有助于保护心脏和维持大脑运转。
- 。维生素和矿物质,如铁和锌,可以增强您的免疫系统。

哪些污染物对鱼类有害?

鱼类会从其生活的水域中摄入污染物。 Wisconsin 州鱼类体内的常见污染物包括:

- 。PCB(多氯联苯)
- 。汞
- 。PFAS(全氟烷基和多氟烷基物质)

久而久之,这些污染物可能会导致健康问题,比如造成肺部、肾脏、肝脏和大脑癌变或损害。对于大脑仍处于发育阶段的儿童、幼儿和胎儿,这些问题尤其令人担忧。

安全食用鱼类的方式有哪些?

- 。食用来自污染物较少的水体的鱼类。
- 。食用不同种类的鱼。
- 。使用安全烹饪方法。

一份 = 一个成年人的手掌大小 (4 盎司或 115 克)

务必给孩子们提供更小的分量。



针对 Wisconsin 州大多数内陆水域 (非五大湖) 的建议					敏感人群*	普通人群	
首选	岩鲈 黄鲈鱼	太阳鱼 大头鱼	花鲗鱼 内陆鳟鱼	蓝鳃太阳鱼	每周 1 份	不限量	
优选	玻璃梭鲈 鲶鱼	所有其他类型的 梭鱼		未 列出的所有 。	每月 1 份	每周1份	
禁食	北美狗鱼				不可食用	每月1份	