

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。

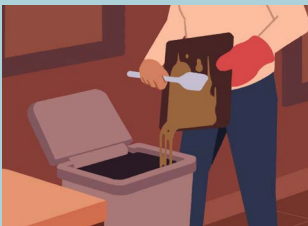
1. 切除鱼皮、鱼头和脂肪, 去掉内脏。



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。



庆功宴对健康很重要。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。

垂钓警告

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警告。

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)



为什么鱼类富含营养?



蛋白质



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  花鲷鱼  内陆鱥鱼  蓝鳃太阳鱼  | 每周 1 份 | 不限量 |
| 优选 玻璃梭鲈  鲶鱼  所有其他类型的鲈鱼  梭鱼  以及此处未列出的所有其他鱼类。 | 每月 1 份 | 每周 1 份 |
| 禁食 北美狗鱼  | 不可食用 | 每月 1 份 |

鱼类图片由 John Lyons 倾情提供, Wisconsin Sea Grant (Wisconsin 州海洋补助计划)

*敏感人群: 备孕、孕期或哺乳期女性和未满 15 岁的儿童
普通人群: 其他人