

# 我应该食用哪种 Wisconsin 州鱼类?

(Which Wisconsin Fish Should I Eat?)



您在 Wisconsin 州捕获的鱼类富含蛋白质、维生素和有益脂肪。但大多数鱼类也含有污染物或有害化学物质，大量食用可能会危害您的身体健康。在食用从 Wisconsin 州水体捕获的鱼类时，请参阅本指南，做出更安全的选择。

**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。



一些水体自行给出了警告。  
请扫描二维码查找您的垂钓点：













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

<p><b>首选</b></p> <p>岩鲈</p> <p>蓝鳃太阳鱼</p>  <p>花鲷鱼</p>  <p>太阳鱼</p>  <p>大头鱼</p>  <p>黄鲈鱼</p>  <p>内陆鳟鱼</p> 	<p>每周 1 份</p>	<p>不限量</p>
<p><b>优选</b></p> <p>玻璃梭鲈</p>  <p>所有其他类型的鲈鱼</p>  <p>鳊鱼</p>  <p>梭鱼</p>  <p>以及此处未列出的所有其他鱼类。</p>	<p>每月 1 份</p>	<p>每周 1 份</p>
<p><b>禁食</b></p> <p>北美狗鱼</p> 	<p>不可食用</p>	<p>每月 1 份</p>

**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



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES

Wisconsin Department of Health Services  
Bureau of Environmental and Occupational Health

P-03622CCM (06/2024)

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