

# Lower Willamette River (下威拉米特河) 鱼类捕捞及食用指南

**根**据 2002 年和 2004 年开展的公共健康评估, 俄勒冈州卫生局 (OHA) 及美国有毒物质与疾病登记署 (ATSDR) 发现, 食用受污染鱼类是人们接触源自于波特兰港超级基金地点之污染物的主要途径。OHA 于 2004 年发布了一份鱼类捕捞及食用指南, 其中载有对波特兰港区所捕获鱼类的用餐份量建议。自 2004 年起, 我们收集了新的数据, 并发布了载有新用餐份量建议的更新版指南。更新版指南适用于地图上以橙色圈定的区域。

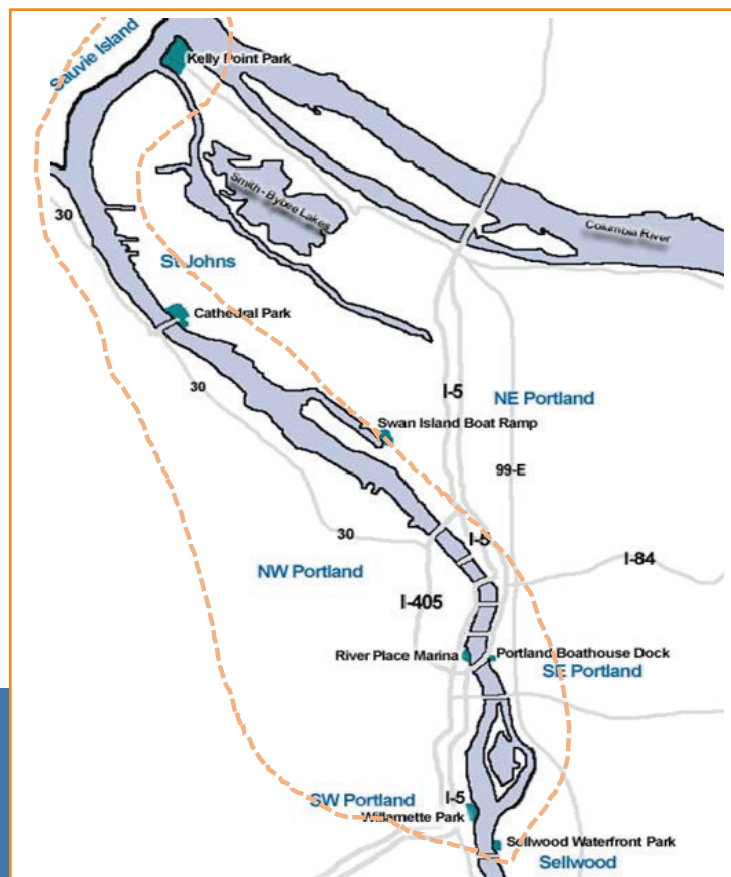
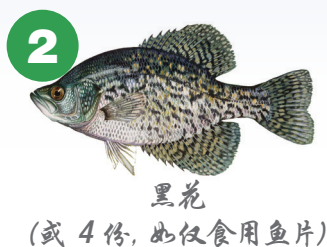


图 1. 鱼类捕捞及食用指南界限范围涵盖从赛尔伍德桥到下威拉米特河与哥伦比亚河交汇处的下威拉米特河之部分区域。界限范围还包括从 Multnomah Channel 与威拉米特河的交汇处到 Sauvie Island Bridge 的 Multnomah Channel 部分区域。

俄勒冈州卫生官员建议, 食用捕获自下威拉米特河的常栖鱼物种应有数量限制。常栖鱼生活在河流的既定区域内, 不会迁移到海洋。

## 常栖鱼的建议每月最大用餐份量\*:



## 甲壳水生动物的建议每月最大用餐份量\*:



注: 在威拉米特河捕获淡水蚌和贻贝属违法。



\*当超级基金的清理活动(如疏浚)开始以及土壤受到扰乱时, 所有建议的用餐份量均为零 (0)。

## 吃鱼。

增进头脑敏捷，  
但须谨慎选择。

鱼类和海鲜对您的心脏和脑部有益。鱼类和海鲜的脂肪含量低，蛋白质含量高且富含各种营养素和 omega-3。



洄游鱼类 (包括大马哈鱼、硬头鳟以及西鲱) 不在本鱼类捕捞及食用指南的范围内。威拉米特河中的洄游鱼类是健康的选择。

### 什么是用餐份量？

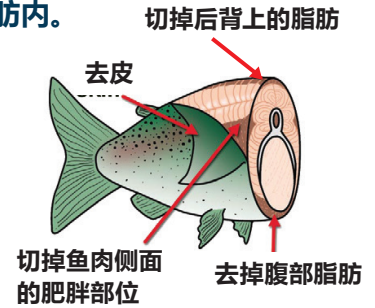
海鲜的份量或“用餐份量”大约是手掌的大小和厚度，或身体体重每 20 磅对应于 1 盎司的未烹饪鱼肉。



160 磅的成年人 = 8 盎司 / 80 磅的儿童 = 4 盎司

请遵循下列烹饪与清理建议，  
减少对 PCB 的接触\*

- 去皮并扔掉脂肪和脏物。PCB 聚集在鱼的脂肪内。
- 烘烤或烧烤鱼肉，以便令脂肪流失。



\*烹饪和清理无法去除水银。

## 下威拉米特河中鱼类的污染物问题

下威拉米特河中鱼类体内的污染物是多氯联苯 (PCB)。PCB 能够导致婴儿和儿童出现发育问题。此外，鱼肉中也含有水银。其他污染物包括二噁英和呋喃，DDT 等残留性杀虫剂以及砷。

## 下威拉米特河中的鱼类体内含有 PCB 和水银。

水银和 PCB 通过雨雪以及工业或自然来源的直接排放而进入河流、湖泊及溪水。它们沉积在沉淀物中 (河床与河岸的泥土)，并被小型生物摄入，形成体内污染物聚集。鱼吃掉小型生物后，污染物会在其肌肉 (鱼片) 和脂肪内累积。鱼的体积越大，年龄越高，就越有可能吃掉大量的小型受污染生物。水银和 PCB 通过人们吃掉受污染的鱼肉进入体内。

如需了解更多信息以及浏览技术报告，  
请登陆

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

如需了解有关 PCB 或水银的  
更多健康信息：

[www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html)

[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)

<https://www.epa.gov/pcbs>

有关波特兰港超级基金清理地点的  
更多信息，载于：

<https://www.epa.gov/superfund/portland-harbor>

PUBLIC HEALTH DIVISION

Environmental Health Assessment Program

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。  
要联系 Environmental Health Assessment Program，请拨打 971-673-0977 或发送电子邮件到 [ehap.info@ohadhs.state.or.us](mailto:ehap.info@ohadhs.state.or.us)。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。

Oregon  
**Health**  
Authority

SCH OHA 8169 (03/2018)