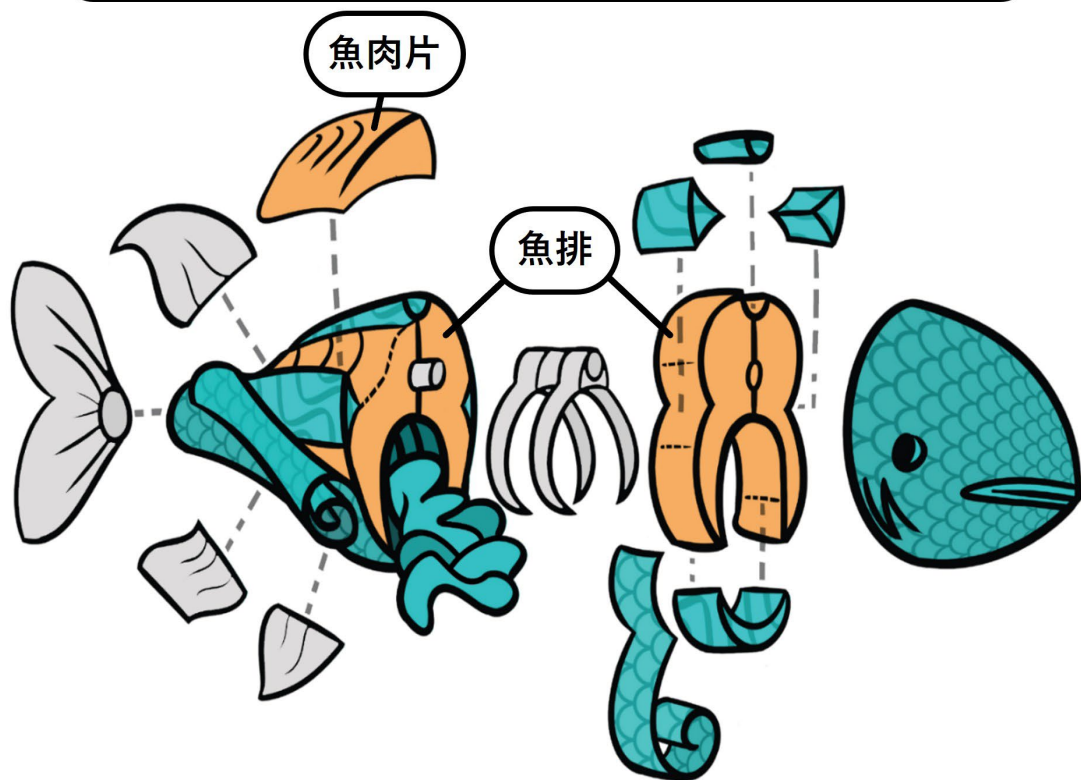


吃魚類對健康有益 但需要選擇正確的部位！



 扔掉	 吃	 避免吃
通常研究發現這些部位的化學污染較多。	通常研究發現這些部位的化學污染較少。	少量的研究評估在這些部位有數量的化學污染。
魚內臟 魚皮 魚頭 魚脂肪	魚肉片 魚排塊	魚骨頭 魚尾巴 魚鰭

請謹慎選擇魚類，通過查閱當地的魚類諮詢，了解哪些魚類是可以安全的吃，多久吃一次，還有吃多少。

[insert website to more information here]

