

Kansas City Chinese Journal

Tel (913) 850-0781
Fax (314) 991-2554
https://slcj.us/
廣告 ad-slcj@slcjmail.com
新聞 slcj@slcjmail.com
No. 2501231477

All Rights Reserved

Southern News Group

堪城新聞

Kansas City Chinese Journal

發行: St. Louis Chinese Journal

社長 黃江文
Director Wen Hwang Hsia
Add 8517 Olive Blvd.
St. Louis, MO 63132
Tel (314) 991-3747
Fax (314) 991-2554
https://slcj.us/
廣告 ad-slcj@slcjmail.com
新聞 slcj@slcjmail.com

All Rights Reserved

2025 年堪薩斯州魚類食用建議

堪薩斯州健康與環境部 (“KDHE”) 和堪薩斯州野生動物與公園部 (“KDWP”) (統稱為“堪薩斯州”) 日前發布2025年魚類消費建議。對魚類類型或其他水生生物種應限量食用，或在某些情況下因污染而完全避免食用，提供一般建議和網路資源，以幫助民眾就食用堪薩斯當地水域捕獲的魚的益處和風險做出明智的決定。

定義/份量：
底棲魚類：水牛、鯉魚、鮭魚、鱒魚和吸盤魚
貝類：貽貝、蛤和小龍蝦
份量 (烹調前的去皮魚片)：
· 成人及 13 歲以上兒童 = 8 盎司
· 6 至 12 歲兒童 = 4 盎司
· 6 歲以下兒童 = 2 盎司

全州魚類含汞諮詢：
出外捕魚和吃魚對健康有許多好處；然而，所有的魚都含有一定量的汞。食用富含汞的魚類會損害胎兒、哺乳嬰兒和成長中兒童的發育。因此，任何經常吃魚或給兒童吃魚 (包括商店購買的魚) 的人都應該仔細考慮所吃魚的類型和數量。因此，對汞敏感的個體 (懷孕、哺乳或可能懷孕的婦女以及 17 歲或以下的兒童) 應遵循以下指南來食用堪薩斯捕獲的魚。

釣魚和飲食指南：
· 吃小份量——大約手掌大小的魚片。
· 吃汞含量較少的魚類 (請參閱下面的「首選魚類」圖表)。
· 如果您不知道吃過什麼類型或大小的魚，請至少等待一週後再吃魚。
· 釣魚時，根據規定，讓魚的長度比您的前臂 (指尖到肘部) 短或小於 20 英寸。請造訪釣魚法規/釣魚/KDWP - KDWP (ksoutdoors.com) 以了解更多資訊。

首選魚類
· 藍鱈魚和斑點叉尾鱈

· 鯉魚
· 白鱈魚、白鱈魚、擦拭魚、條紋鱈魚
· 鱸魚、索格魚、索格眼
· 鮭魚、牛頭鮭魚
· 石首魚
· 太陽魚 (翻車魚、綠魚、紅耳魚等)
份量：每週 1 或 2 次

次選魚
· 牛胭脂魚屬 (Buffalo, 黑、大口、小口)
· 平頭鮭魚
· 鱈魚 (大口、小口和斑點)
份量：每月 1 或 2 次

如果食用的魚大於 20 英寸時，請減少上述建議份量：
首選魚 - 每週不超過 1 份
次選魚 - 每月不超過 1 份
有關堪薩斯州捕獲的魚中汞的具體問題或疑慮，請聯絡 KDHE。有關其他州捕獲的魚、商店購買的魚和其他類型海鮮中汞的信息，請訪問美國環境保護署 (“EPA”) 和美國食品和藥物管理局 (“FDA”) EPA-FDA 關於飲食的建議魚類和貝類美國環保署網站。

針對所有消費者因湖水或河水水質特定建議：
由於含有多氯聯苯 (PCB)，堪薩斯州建議將來自以下地點的底食魚類的消費限制為每月 2 份：
· 小阿肯色河從山谷中心以西的主街大橋到威奇托 (塞奇威克縣) 與阿肯色河的交匯處。
由於多氯聯苯的存在，堪薩斯州建議將以下地點的底食魚類的消費量限制為每月 1 份：
· 考溪在哈欽森及其下游與阿肯色河 (裡諾縣) 匯合。
· 威奇托 (塞奇威克縣) 的 K-96 湖。
由於砷的存在，堪薩斯州建議將來自以下地點的底食魚類的消費限制為每月 1 份：

· 米爾溪 (Mill Creek) 從莫羅維爾 (Morrowville) 以東的麥迪遜路 (Madison Road) 至小藍河 (華盛頓縣) 匯合。
堪薩斯州建議不要食用來自以下地點的特定魚類或水生生物：
· 安提阿公園湖南 (Antioch Park Lake South)，安提阿公園 (Antioch Park)，歐弗蘭帕克 (約翰遜縣)；所有魚類均受農藥影響：狄氏劑、環氧化物七氯、氣丹和二氯苯基三氯乙烷 (DDT)。
· 利伯勒爾 (蘇厄德縣) 的阿卡隆公園湖 (Arkalon Park Lakes)；堪薩斯州建議不要食用任何水生生物，因為這些湖泊僅靠經過處理的城市廢水來維持。
· 阿肯色河從威奇托的林肯街大壩下游流向貝爾平原 (塞奇威克縣和薩姆納縣) 附近與考金溪的交匯處；因多氯聯苯而食底的魚。
· 米爾溪 (Mill Creek) 從華盛頓 (18 號路下方) 下游至小藍河 (華盛頓縣) 匯合處；貝類因砷。
· 從密蘇裡州/堪薩斯州邊境到帝國湖 (切羅基縣) 的淺灘溪；貝類中含有鉛和鎘。
· 斯普林河 (Spring River)，從中心溪 (Center Creek) 交匯處至堪薩斯州/俄克拉荷馬州邊界 (切羅基縣)；貝類中含有鉛和鎘。
堪薩斯河從勞倫斯 (鮑爾斯大壩下方) 下游至瓦卡魯薩河 (道格拉斯縣和萊文沃思縣) 交匯處的尤多拉；因多氯聯苯而食底的魚。

受有害藻類影響的水體：
迄今為止，從受有害藻類影響的水域採集魚類樣本中測得的藻毒素水平表明，這些魚可以安全食用。但是，請採取以下預防措施：
· 避免皮膚與水接觸。
· 處理魚和設備時請戴上手套。
· 用清水沖洗魚。
· 在烹飪或冷凍之前，去除魚片的皮並用



清水沖洗。
· 只吃去皮的魚片。
· 不要吃貝類。

減少魚類接觸化學物質的一般建議：
· 保留較小的魚來吃 (在法規允許的情況下)，並讓大魚離開。
· 避免吃魚片以外的魚的其他部位。
· 去除魚片上的脂肪和/或使用能讓脂肪滴落的烹飪方法。
· 避免在大城市/工業區或其下游的河流中進行自給性捕魚 (依靠野生捕獲的魚來滿足日常營養需求)。
· 不要食用來自廢水排放口、廢棄物處理湖或雨水滯留池的魚或水生生物。

來自 KDHE、KDWP、EPA 和美國心臟協會的其他信息
要在線查看建議以及有關 KDHE 魚類組織污染監測計劃的資訊 - 魚類組織污染監測計劃 | KDHE, KS。
有關堪薩斯州釣魚的資訊 - 包括許可證、法規、釣魚報告和預測 - 堪薩斯州釣魚 | KDWP。
有關在飲食中加入魚的健康益處和風險的信息，請訪問每週吃兩次魚可降低心臟病、中風風險 | 美國心臟協會。
有關用於確定諮詢消費限值的 EPA 風險評估方法的技術信息，請訪問 EPA 制定魚類諮詢指南 | 美國環保署。



佛光山堪薩斯禪淨中心新春活動通告

佛光山堪薩斯禪淨中心為迎新歲、啟納吉祥，特於新春期間舉辦上香叩鐘活動，祝禱十方善信身心康泰、平安吉祥。屆時歡迎闔府蒞臨，同霽法益，共用法喜。

1/29 (週三；年初一)，1/30 (週四；初二) 9:00am-4:00pm 開放大眾上頭柱香叩平安鐘

地點：堪城禪淨中心
地址：10129 Wenonga Lane, Leawood, Kansas 66206
聯絡電話：816-223-5449
主辦單位：國際佛光會堪薩斯協會

寶鋼 BO LINGS CHINESE CUISINE

品質純正，健康美味！

粵式早茶

WWW.BOLINGS.COM
PLAZA店 每日點心供應
週六/日 推車點心供應 11AM-3PM
COUNTRY CLUB PLAZA DIM SUM
4701 JEFFERSON ST. KANSAS CITY, MO
816-753-1718
91ST METCALF DIM SUM
8973 METCALF AVE. OVERLAND PARK, KS
913-341-1718

LEE PLAZA DENTAL

李穎雯 牙醫博士
WING 'JODIE' LEE, D.M.D.
(816) 323-0180
leeplazadental.com

哈佛 (HARVARD) 大學牙醫博士
前UMKC牙科臨床副教授
前KU牙科服務總監

經驗豐富、嚴格消毒、接受多種保險、先進設備、數碼照相

治療：一般成人及兒童牙科、拔牙、補牙、牙周病治療、牙冠、牙橋、假牙、牙齒美容、牙齒漂白、牙齒貼面、INVISALIGN隱形牙齒矯正

St. Lukes Medical Plaza, Bldg 1
4320 WORNALL RD, SUITE 446
KANSAS CITY, MO 64111

REECE NICHOLS 房地產公司

宋達源 Tony Song

(堪薩斯及密蘇里州房地產執照) 專業服務項目

住宅、商用樓買賣、房地產投資、貸款相關業務諮詢

“TONY 辦事，我放心！”

手機：(913) 522-2228 (888) 505-0766
(通曉國、粵、台、客語及英語)

想找個華人經紀，能在房地產買賣談判中，運用卓越談判技巧，為你爭取最大利益？請上TonySong.com，看完我的顧客見證 (Testimonials)，再作選擇，肯定錯不了。

查找所有上市房屋資訊，請利用TonySong.com

歡迎來電諮詢！ 公司電話：(913) 402-2587 公司傳真：(913) 339-6018

Loan Factory NMLS# 320841

購屋 - Purchase
提取現金 - Cash out
重新貸款 - Refinance
高額貸款 - Jumbo Loan
政府貸款 - FHA Loan
退伍軍人貸款 - VA Loan
外國人貸款 - Foreign National Loan
不查收入貸款 - Non QM Loan

5000+ reviews

唐源 #1 Broker in the U.S. NMLS# 320775

龍發貸款 房屋貸款公司

WWW.LOANFACTORY.COM
5745 NE Antioch Road, Gladstone, MO 64119

626-566-8392 (Direct) 816-888-7000 (Office)