

控制攝入過多水銀的5個方法

1

選擇水銀含量低的魚類。

2

不要食用水銀含量過多的魚類。

3

控制食用魚類的頻率，或食用較小的份量。

4

選擇體形較小的魚。

5

要吃各種不同的魚類。



更多資訊

環境保護署
(Environmental Protection Agency, EPA)
www.epa.gov/ost/fish

食品與藥品監督管理局
(Food and Drug Administration, FDA)
www.cfsan.fda.gov，
或撥打FDA的食品資訊免費熱線
1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

紐約州魚類公眾建議
(New York State Fish Advisories)
www.health.state.ny.us/environmental/outdoors/fish/fish.htm

索要更多本小冊子，
請致電311或登錄網站nyc.gov/health。



要謹慎地 選擇魚類 避免攝入水銀

給孕婦和哺乳
期婦女以及嬰
幼兒的指南



很多人將魚類和貝類當作健康飲食的一部份。

魚類是蛋白質、低卡路里且營養豐富的食物，但是魚類也可能會含有水銀。大多數人都不必擔心水銀的問題而可以放心地吃魚，但孕期和哺乳期婦女以及嬰幼兒應謹慎地選擇魚類。

水銀會傷害胎兒和嬰幼兒

懷孕期間，母親體內的水銀會進入胎兒體內，也有很小一部份水銀會進入母親的乳汁。水銀對嬰幼兒發育中的大腦有害，可導致嬰幼兒學習障礙。

母親在懷孕期間食用魚類，產下的寶寶大多數均會很健康並能很好地發育。儘管如此，寶寶攝入的水銀量越少越好。

為保護您的胎兒和嬰兒，孕婦或即將懷孕的婦女以及哺乳期婦女都應食用水銀含量較低的魚類，並控制吃魚的量。

為保護您的幼兒，父母們應該為孩子選擇水銀含量較低的魚類，並控制六歲以下兒童吃魚的量。

有些魚類水銀含量過多

大多數魚類均含有一些水銀，有些魚類水銀含量過多。體型較大的魚和以其他魚類為食物的魚體內的水銀含量較多。

人們在吃魚時，攝入體內的水銀量取決於：

- 魚的種類；
- 食用頻率，以及
- 每餐食用魚類的份量。

瞭解每餐食用魚類的份量

一般的成年人每餐食用魚類的份量應為4-6盎司，兒童的食用份量應該低於成人的食用份量。如果您食用的量大於這個份量，那麼您吃魚的頻率就應該低於附表的建議。

- 估計每份食物的份量，閱讀食物標籤或詢問食物重量。
- 一份4盎司的魚排或魚片大約就是一副撲克牌的大小及厚度。
- 餐廳供應的一份食物通常比下表建議的份量要大。
- 一份典型的握壽司 (nigiri sushi) 和沙西米 (sashimi, 即生魚片) 或單獨的一份壽司卷 (sushi roll) 含有大約2盎司的魚。為避免攝入有害細菌，孕期婦女不應該食用生魚片。



給孕期和哺乳期婦女及嬰幼兒的魚類和貝類攝入量的建議(每週)

成人每餐的份量應為6盎司，兒童每餐的份量應低於6盎司。

水銀含量非常低的魚類 每週最多食用5個份量

- Anchovies 銀魚仔 / 鰵魚
- Clams 蜆
- Crawfish/Crayfish 小龍蝦
- Hake 鱈魚類
- Herring 青魚/鯡
- Oysters 牡蠣
- Pollock 明太魚
- Salmon 鮭魚*
- Sardines 沙丁魚
- Shrimp 蝦
- Tilapia 鰱魚
- Whiting 白莖

* 某些養殖鮭魚含有大量的其他污染物

水銀含量低的魚類 每週最多食用兩個份量

- Butterfish 鱈
- Catfish 鯰魚
- Cod 鱈魚
- Crab 蟹
- Croaker (Atlantic) 大西洋石首魚
- Flounder 比目魚
- Haddock 黑斑鱈
- Jacksmelt 銀漢魚
- Mackerel (North Atlantic) 北大西洋鮫魚
- Mullet 鱈魚
- Mussels 貽貝
- Perch (Ocean or White) 深海鱈魚或白鱈魚
- Scallops 帶子
- Shad (American) 美國鱈魚
- Sole 鱈魚
- Squid/Calamari 章魚/烏賊
- Trout (Freshwater) 淡水鱈魚
- Tuna (Canned Light) 罐裝金槍魚
- Whitefish 鱈

水銀含量高的魚類 每週最多食用一個份量

- Bass (Black, Saltwater, Striped) 黑鱈、海鱈、條紋鱈
- Bluefish 藍魚
- Eel 鱧魚
- Halibut 大比目魚
- Lobster 龍蝦
- Monkfish 鮫鱈
- Sablefish 黑魚
- Scorpionfish/Lionfish 蠍子魚/獅子魚
- Sheepshead 羊頭鯛
- Skate 鱈魚
- Snapper 笛鯛
- Tuna (Albacore or Canned White) 長鰭金槍魚或罐裝白色*
- Weakfish/Sea Trout 犬牙石首魚/海鱈

水銀含量過高的魚類 不要食用以下魚類！

- Chilean Sea Bass 智利桂花魚
- Grouper 石斑魚
- Mackerel (King or Spanish) 大西洋馬鮫或西班牙馬鮫
- Marlin 馬林魚
- Orange Roughy 大目鱈
- Shark 鯊魚
- Swordfish 劍旗魚
- Tilefish 馬頭魚
- Tuna (Fresh, Steaks, Sushi) 新鮮金槍魚、金槍魚排、壽司金槍魚

不要食用在紐約市週圍水域內捕撈的魚類和貝類 — 這些魚類可能含有其他污染物。