

PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY
(醫生社會責任組織, 簡稱 PSR)

1875 Connecticut Ave., NW
Suite 1012
Washington, DC 20009
電話: (202) 667-4260 • 傳真: (202) 667-4201
網址: www.envirohealthaction.org

U.S. affiliate of International Physicians for the Prevention of Nuclear War (國際醫生防核戰爭組織美國分會) 和 International Society of Doctors for the Environment (國際醫生保護環境協會)。

ASSOCIATION OF REPRODUCTIVE HEALTH
PROFESSIONALS (生育健康專家協會, 簡稱 ARHP)

2401 Pennsylvania Avenue, NW, Suite 350
Washington, DC 20037
電話: (202) 466-3825 • 傳真: (202) 466-3826
電郵地址: arhp@arhp.org
網址: www.arhp.org

FISH CONTAMINATION EDUCATION COLLABORATIVE
(魚類污染教育合作計劃, 簡稱 FCEC)

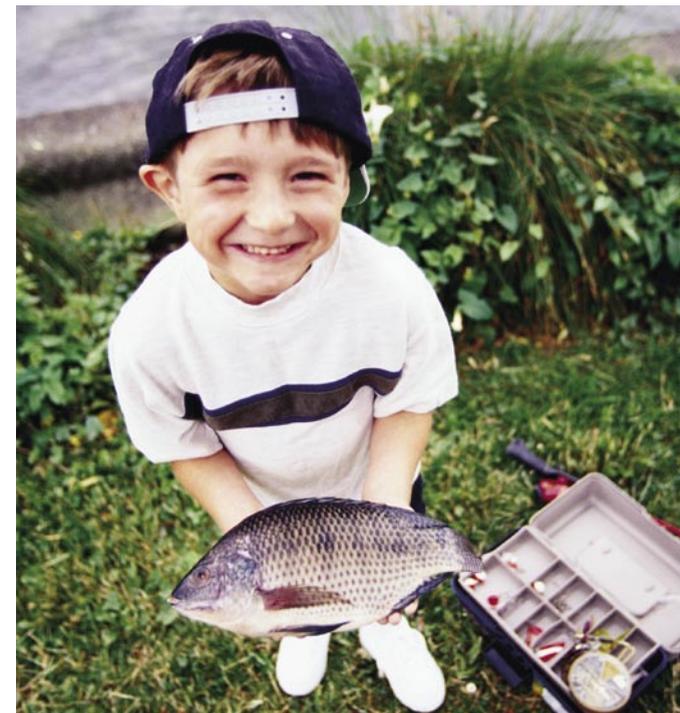
網址: www.pvsfish.org
查詢詳情, 請與華埠服務中心聯絡
電話: (213) 808-1791

健康的魚， 健康的家庭

您如何既能享受食用海鮮
的好處，又能明智地選用
海鮮以降低污染風險

在健康飲食中，

魚類和其他海鮮佔有很重要的地位。魚類是替代紅肉的最佳選擇，因為它含有豐富的蛋白質，而且無益的脂肪含量很低。魚類亦是補充維他命及礦物質的極佳來源。同時，魚類含有一種稱為 omega-3 脂肪酸的營養成份，可預防心臟疾病，並有益大腦的健全發展。



為什麼食用某些魚類會比較安全一些？

我們的湖泊、溪流、河流和海洋飽受污染，因此也殃及我們在這些水域中釣到的魚類。常見的兩種污染源是水銀和 PCBs，這些都會影響兒童學習和記憶、並與心臟病、及可能罹患的癌症有密切關係。

電力發電廠的煙囪、採礦和其他工業活動會造成水銀污染。當水銀落入水域內，就會隨著水域的食物鏈不斷循環，經由小魚將污染源傳給專吃小魚的大魚。這些魚愈長愈大，亦會有愈來愈多的水銀累積在魚肉裡面。

PCBs 是一種工業化學物質，現在已禁止使用，但它仍存在於水域及土壤之中。某些魚類的高油脂部份就可發現含有 PCBs。

我們有必要因這些污染源而禁吃魚類和貝類海鮮嗎？其實沒有必要。雖然部份海鮮類含有過多的水銀和 PCBs，但是還有許多其他很少被污染的海鮮種類。只要食用不同的魚類，並遵守一些原則，您就能保護自己的健康，同時享受食用魚類的好處。本文的建議比聯邦所規定的標準更為謹慎，因為醫師和保健服務業者認為，更多的保護十分必要。



PHYSICIANS FOR SOCIAL RESPONSIBILITY (醫生社會責任組織, 簡稱 PSR)
ASSOCIATION OF REPRODUCTIVE HEALTH PROFESSIONALS (生育健康專家協會, 簡稱 ARHP)

哪些人需要小心選擇食用的魚類？

過多的水銀和 PCBs 會導致人類健康出現問題，因為這些污染源能改變幼兒腦部的發展，尤其損害嬰兒和幼童的健康。水銀和 PCBs 會殘留在人體之內，並且會隨時間而累積。這類物質會由懷孕婦女或哺乳的母親傳給她們的寶寶。

特別重要的一點是，凡 15 歲以下兒童、青少年女性和懷孕或準備懷孕的婦女，都應避免食用含有高水銀或高 PCBs 含量的魚類。



選哪種魚類適當？

以下是適齡懷孕婦女、15 歲以下兒童和青少年女性吃魚標準：

- 遵照地方和州政府的魚類食用標準報告 (詳情可瀏覽網頁 www.epa.gov/ostwater/fish/)，您可以了解何時要避免食用您或您親友所釣到的魚類。
- 食用右邊圖表綠色部份的各種魚類和海鮮類 - 每星期最多二份 (6 安士 = 成人一份)。
- 若您要食用圖表黃色部份的魚類或海鮮，則該星期只能吃一份魚類。
- 三文魚 (或稱鮭魚) 的水銀含量很低，但養殖三文魚可能比野生三文魚含有更高 PCB 或其他污染物。每月可選擇食用新鮮 / 冷凍三文魚二次，若要食用養殖三文魚，則只限每二個月一次。最安全的野生三文魚是罐裝類，每週都可食用。
- 讓兒童食用「團塊淡味」的罐裝鮪魚。罐裝青花和新鮮鮪魚就與圖表中黃色部份的魚類一樣，牠們的水銀含量對兒童而言可能過高，即使是兒童適用的份量也一樣。
- 兒童可食用大人同樣份數的低水銀含量魚類，但要依兒童的年齡和體重來減少每份的份量。(詳見左框)



小孩子該怎麼辦？

兒童通常都很挑食，他們會週而復始地，每餐要求吃同一種食物。試著讓小孩子養成進食圖表中綠色部份內的各種不同魚類和貝類的飲食習慣。兒童食用的份量應比成人為少。對學步幼兒來說，一份可能是指 1-2 安士，而對較大的孩子而言，一份是指 2-3 安士。

兒童愛吃的蝦含污染源較低。鮪魚則含有水銀，但罐裝團塊的淡味鮪魚含水銀量通常很低。白鮪魚或青花鮪魚、新鮮和冷凍鮪魚都是屬於含水銀量較高的大魚，所以兒童儘可能不要吃這類魚。魚條和魚肉三明治一般都是以污染量低的魚類製成。

烹煮三文魚和其他高油脂魚類

PCBs 會累積在魚類的油脂部位。您在烹煮三文魚、藍魚和其他高油脂魚類時可採取以下步驟，以減少 PCB 風險：

- 切去魚肚、背脊和側邊的深色魚肉等油脂部位。
- 烹煮前移除或穿刺魚皮，使油脂流出。
- 在架子上燒烤、烘烤或蒸魚，可讓油脂流掉。
- 不要油煎大條的高油脂魚類，如三文魚和藍魚等。
- 丟棄油汁。切勿將油汁用來烹煮其他食物。



注意：這些步驟不會改變魚類的水銀含量。

我到何處索取詳細資料？

Physicians for Social Responsibility
(醫生社會責任組織，簡稱 PSR)
www.mercuryaction.org

U.S. Environmental Protection Agency (美國環境保護總署) 的地方、州政府和聯邦的魚類指南網頁 www.epa.gov/ostwater/fish/

本手冊改編自 ARHP 和 PSR 發行，參考資料完備的 Fish Consumption to Promote Good Health and Minimize Contaminants: A Quick Reference Guide for Clinician (促進身體健康和減少污染源的食魚方法：臨床醫生快速參考指南)

PSR 環境及健康職務人員：Katherine M. Shea, MD, 醫學顧問，和 Karen Perry, MPA, 副主任

若要取得更多的手冊或其他 PSR 病患手冊，請致電 (202) 667-4260。

剪取並保留這張隨身卡，可供您到食品店和餐廳時使用。

此處所列魚類的含水銀量是由最低排至最高，三文魚除外，牠們將另在附加的欄位內再作解釋。其他可能含有 PCBs 或其他非水銀污染源含量的高油脂魚類標有 ✖ 不常被測試的魚類標有 ?。

被過度捕撈的海產標有 *。我們建議您限制食用這些魚類，令牠們可以恢復正常數量。

PSR/ARHP 有益健康魚類指南

水銀含量最低	水銀含量最高
? 蚌 ? 螺 ? 蝦 吳郭魚 沙丁魚 小龍蝦 黑線鱈 鱒魚 (淡水) ✖ 鯉魚 鮫魚 比目魚 (包括川鱈魚和鱈魚) 馬鮫魚 (大西洋) 扇貝 螃蟹 (藍蟹、皇帝蟹和雪蟹) 綠鱈 美洲西鯡 烏賊 鮪魚 (罐裝團塊淡味) 龍蝦 (尖刺狀) 圓鱈 (太平洋) * 鱈魚 河鱈 (淡水) 紅魚 大比目魚 馬鮫魚 - 西班牙 (南大西洋) * 安康魚 * 鯛魚 犬牙石首魚 (海鱒) 鱸魚 (鹹水; 包括海鱸 / 條紋鱸 / 石斑魚)	對摺 對摺 查詢詳情，請瀏覽網頁 www.mercuryaction.org 。
龍蝦 (北美 / 美洲) ✖ 藍魚 鮪魚 (罐裝、白青花) 鮪魚 (新鮮 / 冷凍) 馬鮫魚 - 西班牙 (墨西哥灣) 槍魚 * 紐西蘭紅魚 * 桂花魚	對摺 對摺
三文魚 - 太平洋罐裝：每星期食用 2 份 ✖ 野生 / 太平洋 (新鮮 / 冷凍)：每個月食用 2 份 ✖ 人工飼養 / 大西洋 (新鮮 / 冷凍)：每兩個月食用 1 份	
馬鮫魚 - 皇帝 (大西洋和墨西哥灣) * 鯊魚 * 旗魚 * 方頭魚 (墨西哥灣)	水銀含量最高

剪取這張隨身卡，在指示處對摺兩次，到食品店購物或外出用餐時可用作參考。

記得要查閱地方和州政府的魚類指南。

索引
 ✖ 含 PCBs 或其他污染源
 ? 不常測試水銀含量
 * 過度捕撈