

罐裝吞拿魚(鮪魚)的情形又如何?

罐裝吞拿魚含水銀量比新鮮及冷凍的吞拿魚低。這因為用來製作魚罐頭的是小型吞拿魚。當您購買罐裝吞拿魚時，比起“白(White)”吞拿魚或“長鰭(albacore)”吞拿魚，應多選擇“淡(light)”吞拿魚，因為“淡”吞拿魚含水銀量較低。

請記住：
淡吞拿魚
(LIGHT)的水銀
含量較低

三文魚(鮭魚)的情形又如何?

三文魚含有極高的亞米加3脂肪酸和低量的水銀。但是，對三文魚中多氯聯苯(PCBs，一種污染物的含量也有一些憂慮。如果您遵守以上所示食物指南的建議，在食物中包含多種魚類，您對通過養殖及野生三文魚所接觸PCBs的程度應該是在容許範圍內的。

如果有可能，應選擇野生三文魚多於養殖的三文魚。因為野生三文魚的PCBs含量較低。罐裝三文魚一般都是野生的。

生魚的情形又如何?

孕婦不應該食用任何生魚，包括生魚片(刺身)和壽司中的生魚。生魚可能帶有細菌或寄生蟲，會導致各種疾病及/或胎兒合併症。另外，生魚片(刺身)和壽司盤中經常有新鮮或冷凍的吞拿魚，其含水銀量較高。

請記住：把魚包含在健康飲食內是非常重要的。約克區社區及衛生服務部建議婦女在懷孕或哺乳期間要堅持食用魚類，因為它能提供許多益處。

關鍵在於謹慎選擇，進食多種魚類。



婦女、兒童及家庭人員 食用魚類指南



其他相關資訊

食用魚類指南

約克區社區及衛生服務部 2008年
www.york.ca/fishguide

營養與健康 – 亞米加3脂肪酸：益處多多！

約克區社區及衛生服務部 2008年
www.york.ca/fishguide

Eating Well with Canada's Food Guide

加拿大衛生部 2007年
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

The 2007-2008 Guide to Eating Ontario Sport Fish

安大略省環境廳 2007年
www.ene.gov.on.ca/envision/guide/

如需有關健康問題的詳細資訊，請致電約克區

健康諮詢熱線

(Health Connection)

1-800-361-5653

或瀏覽：www.york.ca

York Region

2008年12月

婦女、兒童及家庭人員 食用魚類指南



加拿大衛生部建議每星期至少應進食兩份《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) 建議的，富含亞米加3脂肪酸，且含水銀量較低的魚類。

York Region

魚類是健康飲食中極為重要的蛋白質及其他營養素的優質來源。但是某些魚類可能含有一些會損害您健康的水銀。

本指南專門為幫助孕婦、哺乳期婦女、或將懷孕的婦女，以及照料嬰兒和兒童的人士選擇健康的魚類而製作。

魚對我的健康是否有益？

是的。除了作為蛋白質的極佳來源之外，許多種魚類都是亞米加3脂肪酸 (omega-3s) 的最好來源。

一種亞米加3脂肪酸，也稱為 DHA，對胎兒、嬰兒與兒童的大腦和眼睛的發育均有幫助。另外，也能提高嬰兒和兒童語言能力及協調性。

對以下人士來說，進食各種魚類以攝取 DHA 尤其重要：

- 孕婦或哺乳期的婦女
- 將懷孕的婦女
- 嬰兒和兒童

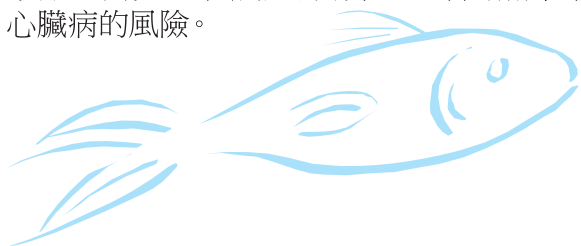
如果母親的飲食中包含有 DHA，哺乳嬰兒就能夠通過母乳來攝取 DHA。

亞米加3脂肪酸能夠降低患心臟病的風險，對各年齡層的人士都很重要。

魚類和貝類所含水銀的情形又如何？

幾乎所有的魚類和貝類都含有水銀，但有些魚類含水銀量高於其他魚類而令人擔憂。接觸大量的水銀將會造成危害，特別是對孕婦、嬰兒與年幼兒童的健康。

胎兒與嬰兒接觸大量的水銀可能會導致走路、說話、記憶和注意力集中度的發育遲緩。大量的水銀也對兒童和成人有毒性，並會增加他們患心臟病的風險。



謹慎選擇，進食多種魚類

一份《加拿大食品指南》建議進食的魚是 75 克(g)，2.5 安士(oz) 或約 ½ 杯

宜常選食

(水銀含量低的魚類)

- 嬰兒和兒童**每星期 2 份***
- 婦女和青少年**每星期 4 份**
- 男性及 50 歲以上的女性**每星期無份量限制**

鳳尾魚，鯷魚 (Anchovies) Ω
北極紅點鮭 (Arctic Char) Ω
蛤蜊 (Clams)
鱈魚 (Cod)
比目魚，牙鰾 (Flounder)
黑線鱈 (Haddock)
鯡魚 (Herring) Ω
魚糕 (Kamaboko)
鯖魚 (Mackerel, 大西洋或太平洋) Ω
貽貝，青口 (Mussels)
章魚，八爪魚 (Octopus)
牡蠣，蠔 (Oysters)
綠鱈 (Pollock)
對蝦 (Prawns)
三文魚，鮭魚 (Salmon) Ω
沙丁魚 (Sardines) Ω
扇貝，貝柱 (Scallops)
蝦 (Shrimp)
銀白魚，胡瓜魚 (Smelt) Ω
龍利，鰈魚 (Sole)
魷魚 (Squid)
羅非魚，吳郭魚，立魚 (Tilapia)
彩虹鱒 (Trout, Rainbow) Ω
吞拿魚，鮪魚 (Tuna, 罐裝淡吞拿魚)
海螺 (Whelk)

有時選食

(含中量水銀的魚類)

- 嬰兒和兒童**每月 1 至 2 份***
- 婦女和青少年**每星期 2 至 4 份**
- 男性及 50 歲以上的女性**每星期 4 份**

黑鱈魚 (Black Cod)
鯰魚 (Catfish)
螃蟹 (Crab)
小龍蝦 (Crawfish)
石首魚，黃花魚 (Croaker)
鰲頭魚，鬼頭刀 (Dolphin Fish)
鰻魚 (Eel)
石斑魚 (Grouper)
無鬚鱈 (Hake)
大比目魚 (Halibut)
龍蝦 (Lobster)
鯖魚 (Mackerel, 王帝或西班牙) Ω
旗鰵魚 (Mahi Mahi)
鱸魚 (Perch)
銀鱈魚 (Sablefish)
灰鱈 (Skate)
真鯛 (Snapper)
條紋鱈魚 (Striped Bass) Ω
鱈魚 (Sturgeon)
湖鱒 (Trout, Lake) Ω
吞拿魚，鮪魚 (Tuna, 罐裝白吞拿魚或長鰭吞拿魚)
大口鱈，大菱鰾 (Turbot)
白鮭，白尊 (Whitefish)
牙鱈 (Whiting)

避免或極少選食

(水銀含量高的魚類)

- 婦女，青少年和兒童**每月少於 1 份***
- 男性及 50 歲以上的女性**每星期 1 份**

梭魚 (Barracuda)
玉梭魚 (Escolar) Ω
馬林魚，槍魚 (Marlin)
大目鱸 (Orange Roughy)
小梭魚 (Pickerel)
狗魚 (Pike)
海鱸魚 (Sea Bass)
鯊魚 (Shark)
蛇鯖 (Snake Mackerel) Ω
劍魚 (Swordfish)
馬頭魚 (Tilefish)
吞拿魚，鮪魚 (Tuna, 新鮮或冷凍)
鼓眼魚 (Walleye)

Ω 這些魚含有對健康非常重要的高含量亞米加3脂肪酸。

* 嬰兒和兒童

- 如果嬰兒對食物過敏的風險較低，可以在6至12個月大之間開始加入魚類。
- 如果您孩子的體重未滿16.5公斤(kg)或36磅(lbs)，您可以選擇減少飲食的份量。

本指南僅適用於在市場或商店內購買的魚類。如需有關在當地湖泊或溪流中垂釣魚類的資訊，請參閱安大略省環境廳的相關指南 (Guide to Eating Ontario Sport Fish)。