

魚對健康的益處

許多種魚類都是蛋白質和亞米加3脂肪酸(omega-3s)的優質來源。對嬰兒、兒童和孕婦(或將懷孕的婦女)及哺乳期婦女來說,進食各種魚類以攝取一種稱為DHA的亞米加3脂肪酸尤其重要。亞米加3脂肪酸能夠降低患心臟病的風險,對各年齡層的人士均很重要。

魚類和貝類所含的水銀

幾乎所有的魚類和貝類都含有水銀,但有些魚類含水銀量過高而令人擔憂。接觸大量的水銀將會造成危害,特別是對孕婦、嬰兒與兒童的健康。

使用本指南為您和家人選擇健康的魚類。

**謹慎選擇，
進食多種魚類。**

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,請瀏覽安大略省環境廳的相關指南(*Guide to Eating Ontario Sport Fish*),網址:<http://www.ene.gov.on.ca/envision/guide/>

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。

如需有關選擇健康魚類的詳細資訊,請瀏覽:
www.york.ca/fishguide
約克區健康諮詢熱線
1-800-361-5653
www.york.ca



2008年12月



A GUIDE to EATING FISH

婦女、兒童及家庭人員食用魚類指南





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, 鰵魚(Anchovies)Ω 北極紅點鮭(Arctic Char)Ω 蛤蜊(Clams) 鱈魚(Cod) 比目魚, 牙鮃(Flounder) 黑線鱈(Haddock) 鯡魚(Herring)Ω
 魚糕(Kamaboko) 鯖魚(Mackerel, 大西洋或太平洋) 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, 鱈魚(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)

或：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 鱈魚(Mahi Mahi)
 鱸魚(Perch) 銀鱈魚(Sablefish) 灰鯻(Skate) 真鯛(Snapper) 條紋鱸魚(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, 大菱鮃(Turbot) 白鮭, 白尊(Whitefish) 牙鱈(Whiting)

或：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大量亞米加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), 您可以選擇減少餵食的份量。