

婦女、兒童及家庭 食用魚類指南



均有幫助。另外，還能夠提高嬰兒和兒童的語言能力及協調性。對以下人士來說，進食各種魚類以攝取DHA尤其重要：

- 孕婦或哺乳期婦女
- 適孕婦女
- 嬰兒和兒童

omega-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。

如果母親的飲食中包含有DHA，哺乳期嬰兒就能夠通過母乳來攝取DHA。

加拿大衛生部建議每星期至少進食兩份《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) 所建議的、富含omega-3脂肪酸、且水銀含量較低的魚類。

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。然而，有些魚類可能含有某種水平的水銀，能夠危及您的健康。本指南旨在幫助孕婦、哺乳期婦女、或適孕婦女以及正在照料嬰兒和兒童的人士做出健康的魚類選擇。

魚類對我的健康是否有益？

是的。除了作為蛋白質的極佳來源，許多種魚類都是omega-3脂肪酸的最好來源。有一種omega-3脂肪酸，叫做DHA（二十二碳六烯酸），對胎兒、嬰兒和兒童的大腦和眼睛的發育

魚類和貝類所含水銀的情況如何？

幾乎所有的魚類和貝類都含有水銀，但有些種類含水銀的水平高於其他種類，這令人擔憂。接觸大量的水銀將會造成健康危害，特別是對孕婦、嬰兒和兒童而言。胎兒和嬰兒接觸高水平的水銀可能會導致在走路、說話、記憶和注意力持續時間方面發育遲緩。高水平的水銀含量也能導致兒童和成人中毒，並會增加他們患心臟病的風險。

罐裝鮭魚（吞拿魚）含水銀的情況如何？

罐裝鮭魚含水銀的水平比新鮮及冷凍的鮭魚低。這是因為用來製作魚罐頭的是小型鮭魚。當您購買罐裝鮭魚時，應選擇“淡(light)”鮭魚，而不是“白(White)”鮭魚或“長鰭鮭魚(albacore)”因為淡鮭魚含水銀量較低。



1-800-361-5653

York Region Health Connection

Community and Health Services

Public Health

www.york.ca



三文魚（鮭魚）含水銀的情況如何？

三文魚含有極高的omega-3脂肪酸和低量的水銀。但是，對三文魚中多氯聯苯（PCB，一種污染物）的含量也有一些憂慮。如果您遵從本食品指南的建議，在您的食物中包含各種不同的魚類，您通過養殖及野生三文魚所接觸PCB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三文魚。因為野生三文魚中的PCB含量較低。罐裝三文魚一般都是野生的。

生魚含水銀的情況如何？

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，可能導致疾病和/或胎兒併發症。另外，生魚片（刺身）和壽司中經常含有新鮮或冷凍的鮪魚，其含水銀水平較高。

切記：健康的飲食一定要包含魚。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，因為吃魚有許多益處。

關鍵在於進食各種不同的魚類並明智地進行選擇。

其他相關資訊

加拿大健康飲食指南—加拿大衛生部
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

安大略省釣魚食用指南
安大略省環境廳
www.ontario.ca/fishguide

請在加拿大國家海產計劃（SeaChoice）中了解關於可持續魚類選擇的更多資訊
www.seachoice.org

關於食魚或其他健康主題的更多信息，請致電約克區衛生連線，電話號碼：
1-800-361-5653 或瀏覽網站
www.york.ca

食用多種魚類，做出明智選擇

《加拿大食品指南》建議進食的一份魚是75克或2.5盎司或約1/2杯。

經常選食（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 北極嘉魚（紅點鮭）(Arctic Char) Ω 龍利魚（Basa） 蛤蜊（Clams） 鱈魚（Cod） 比目魚（Flounder） 黑線鱈（Haddock） 鯡魚（Herring） Ω
蒲鉾（魚糕）(Kamaboko) 大西洋鯖魚（Mackerel, Atlantic） Ω 太平洋鯖魚（Mackerel, Pacific） Ω 青口（淡菜，貽貝）(Mussels) 章魚（八爪魚）(Octopus)
牡蠣（蠔）(Oysters) 狹鱈（Pollock） 對蝦（Prawns） 三文魚（鮭魚）(Salmon) Ω 沙丁魚（Sardines） Ω 扇貝（帶子）(Scallops) 蝦（Shrimp） 銀白魚（胡瓜魚）(Smelt) Ω
比目魚（蝶魚）(Sole) 魷魚（Squid） 羅非魚（Tilapia） 彩虹鱒（Trout, Rainbow） Ω 罐裝鮪魚，淡鮪魚（Tuna, Canned, Light） 海螺（Whelk）

偶爾選食（含中量水銀的魚類）

- 嬰兒和兒童每月1-2份
- 婦女和青少年每星期2-4份
- 男性和50歲以上女性每星期4份

黑鱈魚（Black Cod） 鯰魚（Catfish） 螃蟹（Crab） 小龍蝦（Crawfish） 黃花魚（Croaker） 鰲頭魚（鬼頭刀）(Dolphin Fish) 鰻魚（Eel） 石斑魚（Grouper） 狗鱈（Hake）
大比目魚（Halibut） 龍蝦（Lobster） 王鯖（大西洋馬鮫）(Mackerel, King) Ω 西班牙馬鮫（Mackerel, Spanish） Ω 旗魚（Mahi Mahi） 鱸魚（Perch）
黑鱈魚（裸蓋魚）(Sablefish) 鯧魚（Skate） 真鯛（Snapper） 銀花鱸魚（Striped Bass） Ω 鱈魚（Sturgeon） 湖鱒（Trout, Lake） Ω
罐裝白鮪魚或長鱈鮪魚（Tuna, Canned White or Albacore） 大菱魷（多寶魚）(Turbot) 白魚（白鮭，白鱒）(Whitefish) 牙鱈（石首魚）(Whiting)

避免或極少選食（水銀含量高的魚類）

- 婦女、嬰兒、青少年和兒童每月少於1份
- 男性和50歲以上女性每星期1份

梭魚（Barracuda） 玉梭魚（Escolar） Ω 蛇鯖（Mackerel, Snake） Ω 馬林魚（槍魚）(Marlin) 紅獅子魚（Orange Roughy） 小梭魚（鼓眼魚）(Pickeral Walleye) 狗魚（Pike）
海鱸魚（Sea Bass） 鯊魚（Shark） 旗魚（劍魚）(Swordfish) 方頭魚（馬頭魚）(Tilefish) 新鮮或冷凍鮪魚（吞拿魚）(Tuna, Fresh or Frozen)

Ω 這些魚含有對健康非常重要的高含量omega-3脂肪酸。

如果您孩子的體重未滿16.5公斤或大約36磅，您可以選擇減少餵食的份量

本指南僅適用於在市場或商店購買的魚類。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《安大略省釣魚食用指南》（Guide to Eating Ontario Sport Fish）。



1-800-361-5653

York Region Health Connection

Community and Health Services

Public Health

www.york.ca

