

麻州食魚安全指南

儘管魚類是營養和多樣化飲食的重要組成部分，懷孕婦女們應當注意食用從麻州小溪，河流，湖泊，池塘和一些沿海水域捕撈的魚類可能有危險。



魚類是營養和多樣化飲食的重要組成部分。但是，孕婦，哺乳期婦女和可能懷孕的婦女應當禁止食用任何淡水魚類或麻州近海水域捕撈的某些魚類和貝類。十二歲以下兒童也存在風險並應遵守這些指南。

更多關於經測試的特定淡水區域的具體魚類食用指南可在以下網址獲得：

www.mass.gov/dph/fishadvisories 或至電 617-624-5757。

為什麼食用某些魚類和貝類對懷孕婦女是不安全的？

一些魚類和貝類可能含有傷害你和胎兒健康的化學物質。這項建議不適用於在湖泊和池塘放養的魚。放養魚是指在魚塘喂養然後放生到野外的魚。它們因在湖泊和池塘生活的時間短而不太可能被污染。

這些魚類和貝類被發現含有哪些化學物質？

汞和多氯聯苯 (PCBs) 是主要的污染物。汞是環境中自然存在的金屬。但是，汞也會被燒煤的電場釋放。一旦被排放入空氣中，汞會飄揚很遠然後沉積在土壤和水域中。多氯聯苯 (PCBs) 是人造化學品，自 70 年代以來，就被禁用。但是，由於廣泛使用，多氯聯苯 (PCBs) 仍然留在環境中，侵入我們的飲食。

化學物質和金屬是如何進入到魚類體內的？

化學物質和金屬是通過魚類生存環境中的水和沉積物中的污染物進入到魚身體中的。當大魚吃小魚時，它們也攝入了小魚體內的化學物質。

這些化學物質是如何影響健康的？

發育中的胚胎，母乳喂養的嬰兒，和幼兒都會受到汞的影響。即使在出生前，少量的汞也能損害胎兒大腦。大量的汞能影響兒童的學習能力，思考，行為，和后期發育。在子宮內就暴露於汞的兒童可能會表現出一些即使母親也沒有的症狀。

有沒有可以去除魚體內化學物質的清洗或烹飪方法？

沒有。如果魚體內含汞，沒有方法可以去除這種化學物質。汞不能通過切割，清洗和烹飪去除。

這些化學物質是否會影響成人和大齡兒童？

是的。在大劑量高水平時，成人和大齡兒童的健康也會受到這些化學物質影響。有些化學物質會影響你的記憶力或行為舉止。它們可導致皮膚刺痛或感覺麻木。有些被認為可能引起肝病和某些癌症。

我和我的家人都應該停止吃魚嗎？

不。絕對不要！魚對你和你的家人有益。魚是蛋白質的優質來源，魚的脂肪含量低，可能防止心臟病。如果你在懷孕，哺乳，或即將懷孕，和你 12 歲以下的孩子可以每周安全食用 12 盎司（大概兩頓）本指南沒有提及的魚和貝類。為了避免暴露於有害水平的化學物質，食用從多種途徑來源的多種魚類和貝類，包括買到和釣到的海魚和貝類。

我可以食用罐裝金槍魚嗎？

可以。與“大白”金槍魚（也叫長鰭金槍魚）相反，“淡”金槍魚含有少量汞。孕期婦女，即將懷孕婦女和哺乳期的媽媽每周食用量應少於 12 盎司。很小的孩子，包括剛會走路的幼兒，每周食用量也應該少於 12 盎司。

針對孕期婦女，即將懷孕和哺乳的婦女及 12 歲以下兒童的安全飲食指南：

可安全食用：

- 在麻州小溪，河流，湖泊，及池塘放養的魚
- 大量的鱈魚，黑線鱈魚，偏口魚和狹鱈

不可食用：

- 從麻州小溪，河流，湖泊，及池塘捕撈的淡水魚*
- 從 New Bedford 港口捕撈的龍蝦
- 箭魚，鯊魚，大靖魚，方頭魚，和金槍魚魚塊
- 從麻州海灣捕撈的藍魚
- 從波士頓港口捕撈的龍蝦，偏口魚，軟殼蚌和雙殼貝。

適用於任何人的安全飲食指南

不可食用：

- 從 New Bedford 港口附近水域捕撈的魚類和貝類
- 龍蝦肝（在龍蝦體內的柔軟而綠色的東西）

* 更多關於經測試的特定淡水區域的具體魚類食用指南可在此網站獲得 www.mass.gov/dph/fishadvisories 或至電 617-624-5757

更多信息

如果您想了解如何選擇可安全食用魚的更多信息，請聯系：

環境衛生署

麻州公共衛生部

250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108

電話：617-624-5757 | 傳真：617-624-5777 | 聾啞及重聽專線：617-624-5286

www.mass.gov/dph/environmental_health

Revised 2015 (Traditional Chinese)

