

# 麻州食鱼安全指南

尽管鱼类是营养和多样化饮食的重要组成部分，怀孕妇女们应当注意食用从麻州小溪，河流，湖泊，池塘和一些沿海水域捕捞的鱼类可能有危险。



鱼类是营养和多样化饮食的重要组成部分。但是，孕妇，哺乳期妇女和可能怀孕的妇女应当禁止食用任何淡水鱼类或麻州近海水域捕捞的某些鱼类和贝类。十二岁以下儿童也存在风险并应遵守这些指南。

更多关于经测试的特定淡水区域的具体鱼类食用指南可在以下网址获得：

[www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories) 或 致电 617-624-5757.

## 为什么食用某些鱼类和贝类对怀孕妇女是不安全的？

一些鱼类和贝类可能含有伤害你和胎儿健康的化学物质。这项建议不适用于在湖泊和池塘放养鱼。放养鱼是指在鱼塘喂养然后放生到野外的鱼。它们因在湖泊和池塘生活的时间短而不太可能被污染。

## 这些鱼类和贝类被发现含有哪些化学物质？

汞和多氯联苯 (PCBs) 是主要的污染物。汞是环境中自然存在的金属。但是，汞也会被烧煤的电场释放。一旦被排放入空气中，汞会飘扬很远然后沉积在土壤和水域中。多氯联苯 (PCBs) 是人造化学品，自 70 年代以来，就被禁用。但是，由于广泛使用，多氯联苯 (PCBs) 仍然留存在环境中，侵入我们的饮食。

## 化学物质和金属是如何进入到鱼类体内的？

化学物质和金属是通过鱼类生存环境中的水和沉积物中的污染物进入到鱼身体中的。当大鱼吃小鱼时，它们也摄入了小鱼体内的化学物质。

## 这些化学物质是如何影响健康的？

发育中的胚胎，母乳喂养的婴儿，和幼儿都会受到汞的影响。即使在出生前，少量的汞也能损害胎儿大脑。大量的汞能影响儿童的学习能力，思考，行为，和后期发育。在子宫内就暴露于汞的儿童可能会表现出一些即使母亲也没有的症状。

## 有没有可以去除鱼体内化学物质的清洗或烹饪方法？

没有。如果鱼体内含汞，没有方法可以去除这种化学物质。汞不能通过切割，清洗和烹饪去除。

### 这些化学物质是否会影响成人和大龄儿童？

是的。在大剂量高水平时，成人和大龄儿童的健康也会受到这些化学物质的影响。有些化学物质会影响你的记忆力或行为举止。它们可导致皮肤刺痛或感觉麻木。有些被认为可能引起肝病和某些癌症。

### 我和我的家人都应该停止吃鱼吗？

不。绝对不要！鱼对你和你的家人有益。鱼是蛋白质的优质来源，鱼的脂肪含量低，可能防止心脏病。如果你在怀孕，哺乳，或即将怀孕，你和你 12 岁以下的孩子可以每周安全食用 12 盎司（大概两顿）本指南没有提及的鱼和贝类。为了避免暴露于有害水平的化学物质，食用从多种途径来源的多种鱼类和贝类，包括买到和钓到的海鱼和贝类。

### 我可以食用罐装金枪鱼吗？

可以。与“大白”金枪鱼（也叫长鳍金枪鱼）相反，“淡”金枪鱼含有少量汞。孕期妇女，即将怀孕妇女和哺乳期的妈妈每周食用量应少于 12 盎司。很小的孩子，包括刚会走路的幼儿，每周食用量也应该少于 12 盎司。

### 针对孕期妇女，即将怀孕和哺乳的妇女及 12 岁以下儿童的安全饮食指南：

#### 可安全食用：

- 在麻州小溪，河流，湖泊，及池塘放养的鱼
- 大量的鳕鱼，黑线鳕鱼，偏口鱼和狭鳕

#### 不可食用：

- 从麻州小溪，河流，湖泊，及池塘捕捞的淡水鱼\*
- 从 New Bedford 港口捕捞的龙虾
- 箭鱼，鲨鱼，大靖鱼，方头鱼，和金枪鱼鱼块
- 从麻州海湾捕捞的蓝鱼
- 从波士顿港口捕捞的龙虾，偏口鱼，软壳蚌和双壳贝。

### 适用于任何人的安全饮食指南

#### 不可食用：

- 从 New Bedford 港口附近水域捕捞的鱼类和贝类
- 龙虾肝（在龙虾体内的柔软而绿色的东西）

\* 更多关于经测试的特定淡水区域的具体鱼类食用指南可在此网站获得 [www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories) 或至电 617-624-5757

## 更多信息

如果您想了解如何选择可安全食用鱼的更多信息，请联系：

### 环境卫生署

#### 麻州公共卫生部

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

电话：617-624-5757 | 传真：617-624-5777 | 聋哑及重听专线 617-624-5286

[www.mass.gov/dph/environmental\\_health](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)

Revised 2015 (Simplified Chinese)

