

马萨诸塞州安全食用 鱼类指南



食用鱼类对身体有益，但是来自受污染水域的鱼类可能会危害健康。马萨诸塞州公共卫生部 (DPH) 根据现有数据发布了鱼类食用建议 (FCA)。对于尚未检测汞含量的水体，DPH 也已面向敏感人群发布了全州 FCA。

简介

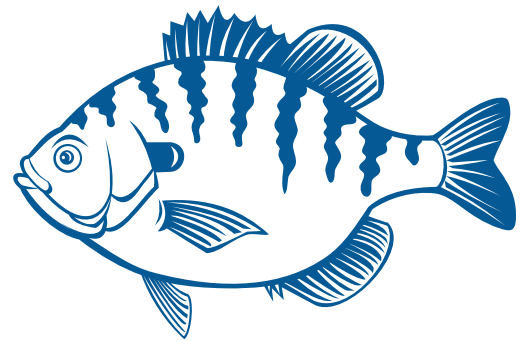
多样化饮食结构 (包含鱼类) 有助于均衡营养, 促进健康。鱼类一般脂肪含量低, 富含蛋白质和其他营养成分。食用鱼类可能有助于改善心脏健康, 降低痴呆症风险。同时还可能降低早产和低出生体重风险。

但鱼类也可能含有汞、多氯联苯 (PCB)、全氟烷基物质 (PFAS) 及农药等有害化学物质。这些化学物质主要通过工业排放进入水体、而鱼类通过水、淤泥及食物吸收这些物质。这些化学物质可能对健康造成影响, 例如导致儿童发育迟缓、损伤神经系统并增加癌症风险。

减少接触, 保持健康

人们应尽量少吃体型较大的掠食鱼和底栖鱼。例如大口黑鲈和鲤鱼。这些鱼体内的化学物质浓度可能较高。相较之下, 人们应该多食用瓜仁太阳鱼等游钓鱼。游钓鱼体内通常化学物质浓度较低。

如果鱼体内含有有害化学物质, 则无法完全去除。没有办法通过清洗或烹饪来去除鱼体内的化学物质。但人们可以通过避免食用鱼的脂肪及含脂组织来降低接触风险。因为脂肪及含脂肪组织中的化学物质浓度可能较高。例如, 可以去除鱼头、内脏、肾脏和肝脏, 仅食用鱼肉部分。也可在烹饪过程中尽量排出脂肪。想了解鱼的哪些部位不宜食用, 请查阅[吃对部位, 健康吃鱼! \(鱼类健康建议图解\)](#) (([Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts!](#)) ([Fish health advisory infographic](#)))



气候和环境卫生局
环境毒理学、危害评估和预防科
马萨诸塞州公共卫生部

如需了解详细信息, 请访问:
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

如果鱼体内的化学物质会危害健康,DPH 会对相关水体发布 FCA。胎儿、婴儿和幼儿对鱼体内的化学物质更为敏感。因此,DPH 会面向敏感人群和一般人群分别发布不同建议。敏感人群包括 12 岁以下的儿童、哺乳期、妊娠期或备孕人士。一般人群包括成人和年满 12 岁的青少年。

DPH 主要针对淡水水体发布建议,并对淡水水体中的汞发布全州建议。此外,DPH 也对部分海水水体发布相关建议。

淡水鱼食用建议

可在线查看鱼类食用建议:[淡水鱼类食用建议查询表\(Freshwater Fish Consumption Advisory Lookup Table\)](#)。相关建议还可见于垂钓区域入口处、相关网站及政府办公室。

除了关于 PFAS 的鱼类建议,鱼类食用建议中通常不包含鳟鱼。放养鳟鱼是在孵化场培育后放入水体的,因此比其他鱼类接触化学物质的几率更低。如需了解有关放养鳟鱼的更多信息,请访问[《鳟鱼放养报告》\(Trout Stocking Report\)](#)。

鱼类食用建议基于特定鱼类和化学物质的现有数据而制定。如果经过检测、未在鱼类食用建议中列出的鱼类则可以安全食用。如果鱼类未经过检测,则无法确定可否安全食用。鱼类食用建议是根据鱼肉(即鱼类的主要可食部位)中的化学物质含量做出的推荐。

请致电 617-624-5757 查询水体检测信息。如需申请由马萨诸塞州环境保护部开展鱼类检测,请填写[鱼类检测申请表 \(Form For Requesting Fish Testing\)](#)。



[淡水鱼类食用建议
查询表 \(Freshwater
Fish Consumption
Advisory Lookup Table\)](#)

全州鱼类食用 建议

请勿食用:

敏感人群不应食用从尚未检测汞含量的溪流、河流、湖泊和池塘捕捞的鱼类。

包含安全鱼类 的饮食结构

有助于均衡营养、促进健康。食用丰富的安全鱼类和贝类(通过休闲垂钓捕获和商店购买),有助于降低接触化学物质的风险。



气候和环境卫生局
环境毒理学、危害评估和预防科
马萨诸塞州公共卫生部

如需了解详细信息,请访问:
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

海洋鱼食用建议

新贝德福德港 — 请勿食用：

任何人都不应食用来自新贝德福德港的鱼类、贝类、龙虾、龙虾膏（位于龙虾尾部和身体中的绿色软组织）或底栖鱼。更多信息，请参阅[卫生官员提醒消费者不要食用来自新贝德福德港 1 区/飓风防护堤内区域的鱼类、龙虾和贝类 \(Health Officials Remind Consumers Not to Eat Fish, Lobster and Shellfish from Area 1/Inside the Hurricane Barrier of New Bedford Harbor\)](#)

波士顿港 — 请勿食用：

敏感人群不应食用龙虾、比目鱼、软壳蛤或双壳类贝类。

马萨诸塞州其他沿海地区 — 请勿食用：

敏感人群不应食用蓝鱼。

联邦政府提供了关于鱼类食用的更多建议。请查阅[FDA 鱼类建议 \(FDA Fish Advice\)](#)、[EPA 鱼类建议 \(EPA Fish Advice\)](#) 和[吃对部位, 健康吃鱼! \(鱼类健康建议图解\) \(Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts! \(Fish health advisory infographic\)\)](#)

