

麻薩諸塞州安全食用 魚類指南



吃魚對身體有益，但在受污染水域捕撈的魚可能會危害健康。麻薩諸塞州公共衛生部 (Massachusetts Department of Public Health, DPH) 根據現有數據發布了魚類食用警告 (Fish Consumption Advisories, FCA)。DPH 也針對未經汞檢測的水域的敏感人群發布了全州適用的 FCA。

介紹

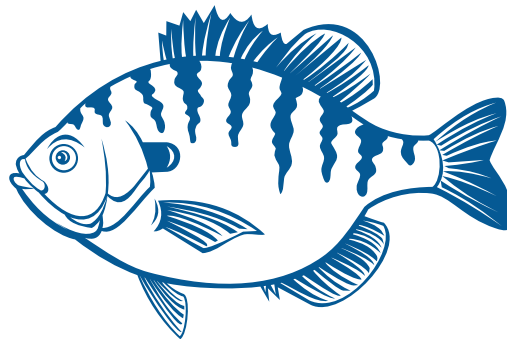
包括魚類在內的多樣化飲食有助於維持良好的營養和健康。魚類通常含低脂肪、高蛋白，亦富含其他營養成分。食用魚類可以改善心臟健康，降低失智症的風險。食用魚類還可以降低早產和出生體重低的風險。

魚類也可能含有汞、多氯聯苯 (PCB)、全氟和多氟烷基化合物 (PFAS) 和殺蟲劑等有害化學物質。大多數化學物質透過工業源進入水體。這些化學物質隨後透過水、泥漿和魚類攝取的食物進入魚類體內。這些化學物質可能造成健康影響，例如導致兒童發育遲緩、神經系統受損以及增加患癌風險。

減少接觸，保持健康

人們應該少吃大型掠食性魚類和以水體底部為食的魚類。例如大口鱸魚和鯉魚。這些魚體內更容易含有高濃度的化學物質。相反，人們應該多吃一些可食用的魚類，例如駝背太陽魚。可食用魚類不太可能含有高濃度的化學物質。

如果魚體內含有有害化學物質，則無法完全去除。清洗或烹飪魚也無法去除化學物質。人們可以透過不食用脂肪和脂肪組織來減少接觸魚類中的化學物質。這是因為脂肪和脂肪組織中的化學物質濃度可能較高。例如，人們可以去除魚頭、內臟、腎臟和肝臟，只吃魚片。烹調時，人們還可以盡可能地瀷掉魚身上的脂肪。如欲了解哪些魚部位不宜食用，請造訪[食用正確的魚部位有益健康！\(魚類健康食用建議資訊圖\)](#)



氣候與環境健康局
毒理學、危害評估及預防司
麻薩諸塞州公共衛生部

如欲了解更多資訊，請造訪
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

當魚類中的化學物質引起健康問題時，DPH 會針對水體發布 FCA。胎兒、嬰兒和幼兒對魚類化學物質的影響較為敏感。因此，DPH 針對敏感人群和一般人群提出了不同的警告。敏感人群包括 12 歲以下的兒童以及哺乳期、懷孕或可能懷孕的人。一般人群包括成人和 12 歲及以上的兒童。

DPH 主要就淡水水體發出警告。DPH 也針對淡水水體中的汞含量發布了全州警告。此外，DPH 還針對多個海洋水體發布了警告。

淡水魚食用建議

魚類警告可在此處線上取得：[淡水魚食用建議查詢表](#)。警告可能會張貼在釣魚點處。警告也可以在網路和政府辦公室發布。

除 PFAS 魚類警告外，鱒魚不在魚類警告範圍內。養殖鱒魚在魚苗孵化場養殖，然後放歸水體。因此，鱒魚接觸化學物質的機率低於其他魚類。如欲了解更多關於養殖鱒魚的資訊，請造訪[鱒魚放養報告](#)。

魚類食用警告是基於特定魚類和化學物質的現有數據。如果魚類已經過檢測，食用未列入魚類食用警告的魚類是安全的。如果魚類未經檢測，食用這些魚類的安全性尚不明確。魚類食用警告是根據魚片（魚的主要可食用部分）中的化學物質提出的警告。

請致電 617-624-5757 查詢水體是否已進行檢測。如果您想申請要求麻薩諸塞州環境保護部進行魚類檢測，請填寫[魚類檢測申請表](#)。



[淡水魚食用警告
查詢表](#)

全州魚類食用 建議

切勿食用：

敏感人群不應食用未經汞檢測的溪流、河流、湖泊和池塘中捕獲的魚。

包含安全魚類的
飲食有助於提供良
好的營養並改善健康。
食用各種休閒捕撈和商店
購買的安全魚類和貝類將
有助於減少化學物質的
接觸。



氣候與環境健康局
毒理學、危害評估及預防司
麻薩諸塞州公共衛生部

如欲了解更多資訊，請造訪
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

海魚食用建議

新貝德福德港 - 請勿食用：

任何人都不得食用新貝德福德港的魚、貝類、龍蝦、龍蝦腸（尾部和身體中的柔軟綠色物質）或底棲魚。如欲了解更多資訊，請造訪[衛生官員提醒消費者不要食用來自 1 區/新貝德福德港颶風屏障內的魚類、龍蝦和貝類](#)

波士頓港 — 切勿食用：

敏感人群不宜食用龍蝦、大比目魚、軟殼蛤或雙殼貝類。

麻薩諸塞州其他沿海地區 - 請勿食用：

敏感人群不宜食用竹筴魚類。

聯邦政府對魚類食用有更多建議。請造訪 [FDA 魚類建議](#)、[EPA 魚類建議](#)和[食用正確的魚部位有益健康！（魚類健康食用警告資訊圖）](#)



氣候與環境健康局
毒理學、危害評估及預防司
麻薩諸塞州公共衛生部

如欲了解更多資訊，請造訪
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts