

麻省安全食用魚類指南

雖然魚類是營養豐富和多樣飲食的重要組成部份，但孕婦應該意識到食用在麻省溪流、河流、湖泊、池塘和一些沿海水域捕獲的魚類是可能會帶來的危險。



池塘飼養的魚類。魚類在魚類孵化場飼養，然後放生到野外。因此，它們不可能有足夠的時間在湖泊或池塘中受到污染。

這些魚類和貝類中含有什麼化學物？

汞和多氯聯苯是主要關注的化學物。汞是一種存在于環境中的天然金屬。然而，燃煤發電廠也會釋放汞。一旦釋放到空氣中，它可以遠距離傳播並沉積在土壤和水分中。多氯聯苯是在 1970 年代被禁用的人造化學物，然而，由於其廣泛的使用，我們仍然可以在環境中找到多氯聯苯，並進入我們的食物。

化學物和金屬如何進入魚的身體內？

化學物和金屬從水中的污染物和沉積物中進入魚的身體內。當較大的魚吃較小的魚時，它們也攝取它們的化學物。

這些化學物如何影響健康？

發育中的胎兒、哺乳期嬰兒和幼兒均受到汞的影響。即使在出生前，小劑量也會損害大腦。高濃度的汞會影響孩子日後生活中的學習、思考、行為和發展的能力。在子宮內接觸到汞的孩子，即使母親沒有症狀，他也會有症狀。

魚類是營養豐富和多樣的飲食的重要組成部份。然而，孕婦、哺乳期婦女、兒童和某些兒童不應食用淡水魚類。這些魚類可能含有化學物，這些化學物可能對健康造成危害。請參閱本指南，了解如何安全食用魚類。

更多對某些已測試淡水魚的具體食用建議，可瀏覽 www.mass.gov/dph/fishadvisories 或致電 617-624-5757。

為什麼孕婦進食一些魚類和貝類會不安全？

一些魚類和貝類可能含有危害您和您寶寶健康的化學物。這建議不適用於在湖泊和

有沒有一種清洗或烹調魚的方法能夠去除這些化學物？

沒有。如果一條魚含有汞，則無法去除化學物。切割、清洗或煮熟不能去除化學物。

這些化學物會影響成年人和年長的兒童嗎？

會。在較高的水準，這些化學品會影響成人和年長兒童的健康。其中一些化學物會影響你的記憶力或行為。它們能使你的皮膚感到刺痛或麻木。一些更懷疑會引起肝臟問題和某些類型的癌症。

孕婦、可能懷孕的婦女、哺乳期婦女和 12 歲以下的兒童的 MDPH 指引：

不要吃：在麻省*的溪流、河流、湖泊和池塘中捕獲的淡水魚*

安全食用：在麻省的溪流、河流、湖泊和池塘中的飼養魚類

不要吃：在麻省海岸捕獲的竹莢魚

不要吃：來自波士頓港的龍蝦、比目魚、軟殼蛤和雙殼貝類

給每個人的指引，包括上面列出的組別：

不要吃：

- 新貝德福德港第一區的魚類、貝類或龍蝦
- 新貝德福德港第二區的龍蝦或底飼魚
- 新貝德福德港第三區的龍蝦

不要吃：龍蝦肝

在 2017 年，聯邦政府發佈了有關食用安全魚類的額外建議。請瀏覽：

www.fda.gov/fishadvice and www.epa.gov/fishadvice

包括安全魚類的多樣化飲食，將帶來良好的營養和更健康的身體。

*更多對某些已測試淡水魚的具體食用建議，可瀏覽

www.mass.gov/dph/fishadvisories 或致電
617-624-5757

更多資訊

更多有關如何選擇安全食用魚類的資訊，請聯繫：

環境衛生局

麻省公共衛生廳

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

電話: 617-624-5757 | 傳真: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286

www.mass.gov/dph/fishadvisories

2017 年修訂

