

# 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

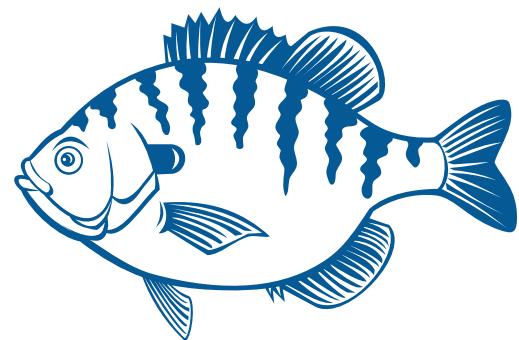
包括魚類在內的多樣化飲食有助於維持良好的營養和健康。魚類通常含低脂肪、高蛋白，亦富含其他營養成分。食用魚類可以改善心臟健康，降低失智症的風險。食用魚類還可以降低早產和出生體重低的風險。

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濾掉魚身上的脂肪。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](http://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，鱈魚不在魚類警告範圍內。養殖鱈魚在魚苗孵化場養殖，然後放歸水體。因此，鱈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鱈魚的資訊，請造訪[鱈魚放養報告](#)。

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](http://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莢魚類。

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](#)