

婦女、兒童及家庭進食 魚類指引

吃魚對我有益嗎？

有益。魚類是蛋白質及很多其他優質營養素的來源。魚類含有奧米茄3號脂肪的二十二碳六烯酸（DHA）及二十碳五烯酸（EPA）。

二十二碳六烯酸有助胎兒及兒童腦部、眼睛及神經系統的發育。正在懷孕或哺乳或可能懷孕的婦女應該吃魚來攝取二十二碳六烯酸。二十碳五烯酸也是奧米茄3號脂肪，有助預防心臟病。

吃魚有風險嗎？

有。魚類可能含有水銀。體型大、壽命長，並以其他魚類為食糧的魚類體內的水銀含量最高，水銀積聚在魚的身體組織內。我們吃了這些魚，水銀便會在我們的體內積聚起來。

如果您正在懷孕或哺乳或可能懷孕，就應避免或少吃含水銀量高的魚類。胎兒及兒童接觸大量水銀後可能會在學習、走路及語言上出現問題。

我可以安全吃魚嗎？

雖然您正在懷孕或哺乳或可能懷孕，但如果能夠在吃魚時細心挑選，並且**吃不同類別的魚**，您仍然可以享受吃魚的益處。如果您避免或少選水銀含量高的魚類，您仍然可以讓自己的孩子吃魚。您可以使用這份指南來為自己及家人挑選合適的魚類。

加拿大食品指南內所指的一份
相等於75 克或2.5 安士或
大約半杯

罐頭吞拿可以吃嗎？

罐頭吞拿有不同的種類。必須要小心閱讀標籤，並選擇「輕型」（light）那種，因為這種吞拿水銀含量低，並應少選「白」（white）吞拿或長鰭吞拿。

三文魚類可以吃嗎？

三文魚含有大量奧米茄3號脂肪，而且水銀含量低，但有幾點需要注意：

- 養殖三文魚體內的脂肪有微量的其他污染物，例如多氯聯苯（PCB）。
- 養殖三文魚可能會把疾病及寄生生物傳播給附近的野生三文魚。
- 三文魚養殖場會產生污染物及廢物。
- 養殖三文魚會對漁穫蘊藏量構成一定的壓力。

野生三文魚的多氯聯苯含量較低，比起養殖三文魚，又較少造成生態問題。大部份罐頭三文魚均以野生三文魚製成。在烹煮前除去魚皮及脂肪，則可再減少三文魚體內的污染物。採用熱烤、烘烤、燒烤方式烹調更可令更多脂肪溶掉流失。

魚生可以吃嗎？

加拿大衛生部建議懷孕婦女避免吃魚生及貝殼類食品，因為這類食品可能帶菌，引致嚴重疾病。

我正在懷孕，但又不吃魚。我應否吃含奧米茄3號的魚油作為補充劑呢？

目前還不知道需要吃多少來幫助胎兒發育。如果您選擇吃補充劑，請細心閱讀標籤，選擇那些宣稱已通過污染物檢測的品牌。您也可以選擇提煉自海洋植物含奧米茄3號的補充劑。魚肝油含大量維生素甲，可能會引致初生嬰兒出現缺憾。

我可以吃自釣魚類嗎？

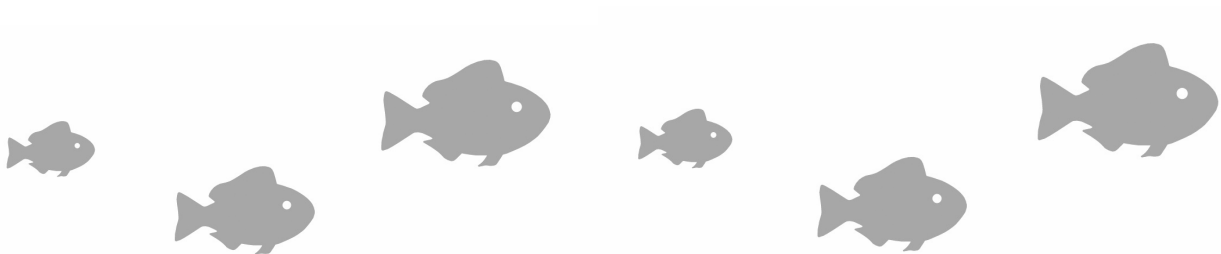
自釣魚類是指自己在區內的湖泊及河流所釣到的魚類，其中有些是不宜食用的。如果您要吃自釣魚類，請瀏覽

www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm，參考食用安省自釣魚類手冊（*Guide to Eating Ontario Sport Fish*）或致電1-800-820-2716，免費索取一份手冊。

吃魚會對環境造成什麼影響？

多倫多衛生署贊同任何可持續的食品生產方式。拙劣的捕／養魚業管理會破壞魚類棲息之所、威脅其他水中生物的生存，以及引致濫捕魚類。要知道在吃魚時怎樣才對生態環境最有利，請瀏覽

www.seachoice.org。



吃不同種類的魚

查看各類魚每天、每週及每月可吃的建議份量，
請參閱**吃魚指南 — 建議份量**

符號

- ♥ = 含大量奧米茄 3 號脂肪（對心臟有益）
- ♣ = 於捕捉或養殖時損害環境的魚類（www.seachoice.org）
- ∅ = 水銀含量不高，但多氯聯苯含量高
- * = 沒有對應的中文譯名

每天吃也安全 (水銀含量很低)	偶爾吃也安全 (水銀含量中等)	避免或少吃 (水銀含量高)
<p>龍利 毛鱗魚 Kamaboko* (魚丸、加工白三文魚)</p> <p>遮目魚 八爪魚 蠔 青鱈 ♥ 罐頭三文魚</p> <p>♥ 三文魚類 (大麻哈類、銀三文魚、粉紅三文魚、太平洋野生三文魚) 海膽 銀鳥魷 羅非魚</p>	<p>黑鳥魷 鮎 庸鱈 鱈 ♥ 王魚類 (王鯖、西班牙鯖) 淡水白三文魚 夏威夷馬希 (海豚魚) 河鱈 紅魚 黑紫鱈 (黑鱈) 鰻 鯛 (各個品種) ♥ 鱈 (淡水、各個品種) 吞拿魚排 (長鰭吞拿、白吞拿) 吞拿魚排 (鮪、南方黃鰭) 罐頭白吞拿 (長鰭吞拿) 牙鱈</p>	<p>鯪 ∅ 水牛魚 ♥ 王梭魚 (蛇鯖) 馬林魚 ∅ 狗魚類 (白斑狗魚、鱈、大眼鱈、黃狗魚、梭鱈) 瓦片魚 吞拿魚排 (各類品種、大眼鯛)</p>
經常食用均安全 (水銀含量低)	<p>♥ 不利生態</p> <p>大西洋庸鱈 藍鰭白吞拿魚排 石斑 紅鯛</p>	<p>♥ 不利生態</p> <p>金眼鯛 鱈魚 鯊魚 劍魚</p>
<p>♥ 鯉 (新鮮/冰鮮) ♥ 北極紅點三文魚 ♥ 大西洋鯖 蚌 草鯉 ♥ 鮭 貽貝 (藍)</p> <p>赤鯛 ♥ 三文魚類 (三文魚王、紅大麻哈、紅鱈) ♥ 沙甸魚 海參 銀鯉</p> <p>胡瓜魚 (大西洋、湖泊) 比目魚類 (多佛、約氏蟲鰈) 槍烏鰂 ♥ 鱈 (彩虹) 罐頭吞拿 (輕型) (鮪、唐戈爾、黃鰭)</p>	<p>♥ 不利生態</p> <p>大西洋庸鱈 藍鰭白吞拿魚排 石斑 紅鯛</p>	<p>♥ 不利生態</p> <p>金眼鯛 鱈魚 鯊魚 劍魚</p>
<p>♥ 不利生態</p> <p>大西洋鱈 鯪</p> <p>黑線鱈 ♥ 三文魚類 (大西洋、養殖)</p> <p>扇貝 蝦/大蝦</p>	<p>♥ 不利生態</p> <p>大西洋庸鱈 藍鰭白吞拿魚排 石斑 紅鯛</p>	<p>♥ 不利生態</p> <p>金眼鯛 鱈魚 鯊魚 劍魚</p>

吃魚指南 — 建議份量

詳情請瀏覽：www.toronto.ca/health

* = 這兒所指的一份不一定相等於您用餐時所進食的份量。加拿大食品指南內所指的一份相等於 75 克或 2.5 安士或大約半杯。

家庭成員	水銀含量很低的魚類	水銀含量低的魚類	水銀含量中等的魚類	水銀含量高的魚類
兒童	每天 1 份 *	每週 2 份*	每月 1-2 份*	每月少於 1 份*
正在懷孕、可能懷孕、哺乳期的婦女及少女	每天 2 份 *	每週 4 份 *	每月 2-4 份*	每月少於 1 份*
男性、少男及五十歲以上的婦女	份量無限制*	份量無限制*	每週 4 份 *	每週不超過 1 份*

加拿大衛生部建議按照加拿大吃魚指南內的份量，每週進食兩份含大量奧米茄3號脂肪及低水銀的魚類。
請瀏覽www.healthcanada.gc.ca/foodguide，參閱加拿大食品指南—如何吃得健康。

