

吃不同種類的魚

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。

♥ = 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）

每天吃也安全（水銀含量很低）

- 兒童每天吃 1 份*
- 正在懷孕、可能懷孕、哺乳期的婦女及少女每天吃 2 份*
- 男性、少男及五十歲以上的婦女份量無限制

龍利

毛鱗魚

Kamaboko（魚丸、加工白鮭）

遮目魚

八爪魚

蠔

青鱈（波士頓藍魚）

♥ 罐頭鮭魚

♥ 鮭魚類（大麻哈類、銀鮭魚、粉紅鮭魚、太平洋野生鮭魚）

海膽

銀烏魴

羅非魚

經常吃也安全（水銀含量低）

- 兒童每週吃 2 份*
- 正在懷孕、可能懷孕、哺乳期的婦女及少女每週吃 4 份*
- 男性、少男及五十歲以上的婦女份量無限制

♥ 鯤（新鮮／冰鮮）

♥ 北極紅點鮭

♥ 大西洋鯖

杖魚

不要與魷混為一談 — 避免或極少吃

蚌

格陵蘭烏蛤

草鯉

長鰭鱈（太平洋白鱈）

♥ 鯡

長蛇齒魚
貽貝（藍）
加拿大夏鱈
赤鯛
瓜仁太陽魚
簾蛤（硬殼蚌）
鮎
♥ 鮭魚類（王鮭、紅大麻哈、紅鱒）
♥ 沙甸魚
海參
美洲西鯡
銀鯉
胡瓜魚（大西洋、湖泊）
比目魚類（多佛比目、約氏蟲鰈）
槍烏鰂
♥ 鱒（彩虹）
罐頭金槍魚（輕型）（鮪、唐戈爾、黃鰭）
蛾螺
 不利生態
大西洋鱈
鯡（扁魚）
黑線鱈
♥ 鮭魚類（大西洋、養殖）
扇貝
蝦／大蝦

偶爾吃也安全（水銀含量中等）

- 兒童每月吃 1-2 份*
- 正在懷孕、可能懷孕、哺乳期的婦女及少女每月吃 2-4 份*
- 男性、少男及五十歲以上的婦女每週吃 4 份*

鱒

紋鱸

黑鳥魴

大頭魴

鯉

鮎

螃蟹

螯蝦

大西洋哇哇魚

單鰭鱈（比利斯麥鱈、月魚）

淡水鼓魚

鰻

庸鱈

鱈（青鱈、馬鱈／普通鱈）

狗魚

♥ 王魚類（王鯖、西班牙鯖）

淡水白鮭

龍蝦

夏威夷馬希（海豚魚）

馬莉魚（江鱈、菱魚）

僧魚

鱒

河鱸（白鱸、黃鱸）

紅魚

黑紫鱈（黑鱈）

鱈

鱈（淡水白鱈）

♥ 鱈（淡水、各個品種）

金槍魚排（長鰭金槍、白金槍）

金槍魚排（鮪、南方黃鰭）

罐頭白金槍（長鰭金槍）

大菱魴（桂花魚）

刺魴

牙鱈



不利生態

大西洋庸鱈

藍鰭白金槍魚排

石斑

紅鯛

避免吃或極少吃（水銀含量高）

- 兒童每月吃少於 1 份*
- 正在懷孕、可能懷孕、哺乳期的婦女及少女每月吃不超過 1 份*
- 男性、少男及五十歲以上的婦女每週吃不超過 1 份*

⊖ 水銀含量不高，但多氯聯苯含量高

鯪

⊖ 水牛魚

♥ 王梭魚（蛇鯖）

馬林魚

⊖ 狗魚類（白斑狗魚、鰱、大眼鰱鱸、黃狗魚、梭鱸）

瓦片魚

金槍魚排（各類品種、大眼鯛）



不利生態

金眼鯛

鱸魚（巴塔哥尼亞牙魚）

鯊魚

劍魚