



## 健康飲食：選擇水銀含量低的魚類

### Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

魚是健康飲食的一部分。魚提供多種營養如蛋白質，而且飽和脂肪含量低。魚亦提供健康的Omega-3脂肪。Omega-3脂肪對心臟和腦部均有益處，對嬰兒和兒童的腦部和眼睛發育亦很重要。Eating Well with Canada's Food Guide 《加拿大食品指南 - 助您健康進食》建議兩歲及以上兒童和成人每星期至少要吃兩份魚。

#### 選吃水銀含量低的魚類

The BC Ministry of Health Services (卑詩省衛生廳) 及 BC Centre for Disease Control (卑詩省疾病控制中心) 為卑詩省民制訂了選吃魚類的建議。選擇水銀含量低的魚類，你便既獲得魚類對身體的益處，又可盡量減低水銀的攝取量。

一份相當於 75 克 (2.5 盎司) 或 125 毫升 (1/2 杯)

	水銀含量低的魚類	進食者的年齡	份量限制
隨意進食	三文 (鮭魚) 野生或養殖、新鮮、冷藏或罐頭 小蝦 大蝦 (明蝦) 彩虹鱒 大西洋馬鮫魚 (鯖魚) 龍利或鱈魚 長鱮吞拿 (Albacore Tuna) (來自卑詩省或加國) 新鮮、冷藏及罐頭	6 至 24 個月大的幼兒	無限制
		2 至 12 歲的兒童	無限制
		處於生育年齡的少女和婦女，包括孕婦和以母乳餵哺的女性	無限制
		男性 (12 歲及以上) 以及過了生育年齡的婦女	無限制

	水銀含量中等的魚類	進食者的年齡	份量限制
適量進食	罐頭吞拿，除卑詩省或加拿大以外的所有其他類別 長鱮吞拿 (Albacore Tuna) 新鮮或冷藏 (進口) 鱈魚 (大西洋) 淡水鱈魚或白鱈 大比目魚 (太平洋) 鱒魚 裸蓋魚 (黑魚)、黑鱈魚或 阿拉斯加黑鱈魚 岩魚	6 至 24 個月大的幼兒	每月 2 份
		2 至 12 歲的兒童	每月 3 份
		處於生育年齡的少女和婦女，包括孕婦和以母乳餵哺的女性	每周 2 至 4 份
		男性 (12 歲及以上) 以及過了生育年齡的婦女	每周 4 至 6 份

	水銀含量高的魚類	進食者的年齡	份量限制
限量進食	大目鱈 ( Bigeye Tuna )	6 至 24 個月大的幼兒	不要進食
	新鮮或冷藏 ( 又稱黃鱈吞拿 ( Ahi Tuna ) )	2 至 12 歲的兒童	每月 1 份
	鯊魚	處於生育年齡的少女和婦女，包括孕婦和以母乳餵哺的女性	每月 2 份
	槍魚		
	劍魚	男性 ( 12 歲及以上 ) 以及過了生育年齡的婦女	每月 4 份
	海鱸魚 ( Sea Bass )		
	梭魚 ( Barracuda )		
	玉梭魚 ( Escolar )		
北極紅點鮭 ( Arctic Char )			
茴香魚 ( Grayling )			

## 魚中的水銀含量

雖然經常吃魚對身體有益，但我們必須知道，卑詩省供應的魚類含有不同成份的水銀。

水銀是在四周環境中存在的金屬。魚會吸收水銀，當你吃魚時，會同時攝取魚中的水銀。捕獵小魚的大魚一般含有較多水銀。

即使把魚清潔和烹調，都不會除去或減少魚的水銀含量。

水銀能損害發育中的腦部。孕婦和以母乳哺育的婦女、嬰兒和幼兒尤其需要限制進食某些魚類。

## 親友的魚獲

由於卑詩省的湖泊和溪澗水銀污染風險很低，本省並沒有定期監察魚的水銀含量。但風險較高的地點，例如水庫或天然水銀礦藏等，本省便會派員監察。

本省只就三個地區的受水銀污染魚類發出警告，即 Jack of Clubs、Pinchi 及 Williston Lakes 的河鱒 ( lake trout ) 和公牛鱒 ( bull trout )。

## 不列入上表的魚類我可以進食嗎？

目前我們尚無其他魚類的水銀含量資料。如果你喜歡吃的魚類並無列入上表中，你要避免經常同吃某一種魚，但可以吃不同種類的魚。

## 如要了解詳情

瀏覽加拿大食品指南—助您健康進食網站：  
[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

如要了解更多營養資訊，致電 8-1-1 請教註冊營養師。



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。