



## 魚中的汞 Mercury in Fish

魚肉含有多種營養物質，例如蛋白質、維生素、碘、鐵等。許多魚類也是歐米伽-3 脂肪的優質來源。歐米伽-3 脂肪屬於健康脂肪，有益大腦和心臟健康，能促進大腦和眼睛發育，對孕婦、哺乳期婦女以及嬰幼兒都大有裨益。

《加拿大食品指南 - 助您健康進食》(CFG) 建議每星期至少要吃兩份 (serving) 魚。雖然經常吃魚對身體有益，但不同種類的魚中的汞含量不同，知道這一點很重要。攝入大量的汞，會損害您的身體健康。

一般來說，市面上較常見的魚類體內汞含量較低，所以在加拿大，絕大多數人都無需擔心過量攝入。以下這些魚，您可以每週數次食用，幫助您達成膳食結構的多樣與均衡：

- 新鮮、罐裝或冷凍的三文魚、沙丁魚、鯡魚、鱒魚、紅點鮭魚、銀白魚、蠟燭魚和鯖魚 (歐米伽-3 脂肪的良好來源)
- 新鮮或冷凍的龍利魚、鱈魚 (包括 cod 和 pollock)、大比目魚
- 罐裝金槍魚，包括正鰹金槍魚 (skipjack)、黃鰭金槍魚 (yellowfin) 和鮪魚 (tongol)
- 新鮮、罐裝或冷凍的卑詩省或加拿大出產長鰭金槍魚\*

### 為何要限制食用汞含量較高的魚？

汞對包括大腦在內的神經系統會產生有害影響。嬰兒和兒童如攝入較多的汞，受到的傷害更大。在嬰兒、兒童、孕婦和哺乳期婦女選擇和食用魚類方面，加拿大衛生部提供了具體指導。

### 汞含量較高的魚有哪些？

汞含量較高的魚包括：

- (新鮮或冷藏的) 金槍魚\*\*
- 鯊魚
- 馬林魚
- 劍魚
- 玉梭魚
- 紅獅子魚 (orange roughy)

清潔、製備或烹飪的過程均無法清除或減少魚體內的汞。

### 加拿大衛生部建議我和家人的安全食用量是多少？

新鮮或冷凍的金槍魚\*\*、鯊魚、馬林魚、劍魚、玉梭魚和紅獅子魚：

年齡	進食限量
6 至 12 個月的嬰兒	每月 40 克 (1 ¼ 盎司)
1 至 4 歲的幼童	每月 75 克 (2 ½ 盎司)
5 至 11 歲的兒童	每月 125 克 (4 盎司)
育齡婦女 (包括孕婦和哺乳期女性)	每月 150 克 (5 盎司)
男性 (12 歲及以上) 和超過生育年齡的女性	每周 150 克 (5 盎司)

\*註：經加拿大食品檢查署（Canadian Food Inspection Agency）汞含量檢測，加拿大北太平洋長鰭金槍魚（無論新鮮、冷凍或罐裝）被認為可安全食用。與其他長鰭金槍魚相比，此類魚體內的汞含量較低。購買加拿大長鰭金槍魚時，應認準包裝上的「加拿大出產」（Product of Canada）字樣。

\*\*注意：卑詩省或加拿大出產的長鰭金槍魚（新鮮或冷凍）不存在進食限量

#### 其他國家出產的長鰭金槍魚\*：

年齡	進食限量
6 至 12 個月的嬰兒	每周 40 克（1 ¼ 盎司）
1 至 4 歲的幼童	每周 75 克（2 ½ 盎司）
5 至 11 歲的兒童	每周 150 克（5 盎司）
育齡婦女（包括孕婦和哺乳期女性）	每周 300 克（10 盎司）
男性（12 歲及以上）和超過生育年齡的女性	無限制

\*註：標有「加拿大出產」字樣的罐裝長鰭金槍魚沒有進食限量。

#### 魚體內為何含汞？

環境中有天然的汞資源，但採礦、燃燒廢物和建造水電站大壩等人類活動增加了泥土和水中的汞含量。魚吸收了這種汞，而您吃魚時，您的身體就吸收了汞。

#### 可以吃家人和朋友釣的魚嗎？

可以。卑詩省絕大多數地區湖泊和溪水中存在汞污染的風險很低。對於已出現污染和有

污染風險的水域，以及存在天然汞礦的地區，相關部門會對水體進行檢測。

截至 2015 年，卑詩省對 3 處湖泊中的魚類發出了汞污染公告，Jack of Clubs 湖、Pinchi 湖和 Williston 湖的湖紅點鮭（lake trout）和公牛鮭（bull trout）可能受到污染。

#### 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請查閱以下資源：

- 《加拿大食品指南 - 助您健康進食》（Eating Well with Canada's Food Guide）：<https://food-guide.canada.ca/en/>
- 孕期與食品安全：[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety)
- 加拿大衛生部 - 魚中的汞：[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html)
- [HealthLinkBC File #68f 膳食脂肪與您的健康](#)
- 孕期攝入歐米伽-3 脂肪酸和魚：[www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/omega-3-fatty-acids-fish-during-pregnancy.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/omega-3-fatty-acids-fish-during-pregnancy.html)

如需瞭解淡水捕撈的相關法規與警示，請瀏覽森林、土地和自然資源廳網頁

[www.env.gov.bc.ca/fw/fish/regulations](http://www.env.gov.bc.ca/fw/fish/regulations) 或撥打 1 877 952-7277（免費電話）進行查詢。

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。