



## 事实

鱼类和贝类是健康膳食的重要组成部分，富含优质蛋白和其它必需营养成分，而且饱和脂肪含量较低，并含有 $\omega$ -3脂肪酸。包括了多种鱼贝的均衡膳食有益于心脏健康和儿童正常生长发育。所以，尤其是妇女和儿童的膳食中应有鱼或贝，因为它们富含多种营养价值。

然而，几乎所有的鱼贝都含有微量汞。对大多数人来说，食用鱼贝毋须担忧汞的健康风险。但是，某些鱼贝含汞量较高，可能会损害未出生婴儿或儿童正处于发育中的神经系统。鱼贝的汞风险取决于摄入的鱼贝总量和它们的含汞水平。因此，食品与药品管理局（FDA）和环境保护署（EPA）建议可能怀孕的女性、孕妇、哺乳期妇女和儿童不要摄取某些鱼类，而是要食用含汞较低的水产品。

# 鱼贝汞 风险须知



有关鱼贝汞风险的更多信息，请拨打美国食品与药品管理局免费咨询电话：**1-888-SAFEFOOD** 或访问食品与药品管理局的食品安全网站 [www.cfsan.fda.gov/seafood1.html](http://www.cfsan.fda.gov/seafood1.html)。

有关当地捕获鱼贝安全性的更多信息，请访问环境保护署的鱼类咨询网站 [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish) 或与您所在的州或当地卫生局联系。[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish) 列出了州或当地卫生局的联络方式。点击联邦、州和部落联络链节。有关环境保护署采取措施进行汞控制的信息，请访问该署的汞资讯站点 [www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)。

给以下人群的忠告

可能怀孕的女性

孕妇

哺乳期妇女

儿童

由美国食品与药品管理局和美国环境保护署提供



EPA-823-F-06-004

# 3 安全提示

在选择和食用鱼类或贝类时遵循以下三条建议，妇女和儿童将获得食用鱼贝的益处，并确保减少汞的有害影响。

## 1. 不食用下列鱼类

- 鲨鱼
- 旗鱼
- 鲭鱼
- 瓦鱼

这些鱼的含汞量高。

## 2. 食用含汞量较低的多种鱼贝，每周食用量不超过12盎司（平均为两餐的量）。

- 五种最常食用且汞含量较低的水产品为小虾、罐装淡金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼和鲈鱼。
- 另一种经常食用的鱼为长鳍白金枪鱼，其含汞量比罐装淡金枪鱼高。所以，在选择两餐鱼贝时，您每周最多可食用6盎司（平均为一餐的量）长鳍白金枪鱼。

## 3. 向当地咨询部门了解家人和朋友在当地湖泊、河流和沿海地区捕获的鱼类的安全性。

如果无法获得建议，您每周最多食用6盎司（平均为一餐的量）从当地水域捕获的鱼类，但该周不要再食用任何其它鱼类。

向儿童喂食鱼类和贝类时，请遵从同样的忠告，但减小食用量。

访问食品与药品管理局的食品安全网站 [www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov) 或环境保护署的鱼类咨询网站 [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)，获得鱼类含汞量清单。

## 关于鱼贝含汞量的常见问题：



### 什么是汞？

汞天然存在于环境，也可以因工业污染而排放到空气中。汞从空气中沉降后可以聚集于河流和海洋，在水中转化为甲基汞。正是汞的这种存在形式可以给未出生的婴儿和儿童造成危害。鱼类在这样的水域生长时将甲基汞吸收进体内，所以，甲基汞在鱼体内积聚。一些鱼类和贝类的甲基汞积聚量高于另一些种类，这取决于鱼贝的食物种类，所以，不同的鱼贝其含汞量不同。

### 我是一名可能怀孕但尚未怀孕的女性- 我为什么应该关注甲基汞？

如果您定期食用甲基汞含量较高的鱼类，长间长了您的血液中可能会聚集甲基汞。虽然甲基汞可以自然地排出体外，但其水平的大幅度降低可能需要一年以上的的时间。因此，它可能在妇女怀孕前就已存在于体内。所以，准备怀孕的妇女也不应食用某些鱼类。

### 所有鱼类和贝类中都存在甲基汞吗？

几乎所有的鱼类和贝类都含有微量甲基汞。然而，体形较大、生长时间较长的鱼类其甲基汞水平最高，因为它们有更多的时间来聚集这种物质。体型大的鱼类（旗鱼、鲨鱼、鲭鱼和瓦鱼）其风险最大。其它鱼类和贝类可以按食品与药品管理局和环境保护署建议的量食用。

### 注意：

如果您有疑问或认为自己接触了大量甲基汞，请立即寻求医生或医疗人员帮助。

### 在咨询资料中没有找到我食用的鱼类，我该怎么办？

如果希望获得关于您所食用的各种鱼类含汞量的更多资料，请访问食品与药品管理局食品安全网站 [www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html](http://www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html) 或环境保护署网站 [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)。

### 鱼条和快餐三明治的含汞量如何？

鱼条和“快餐”三明治常常用含汞量低的鱼制作。

### 咨询建议提出了有关罐装金枪鱼的忠告，但对金枪鱼鱼片有何忠告？

一般说来，金枪鱼鱼片含汞比罐装淡金枪鱼高。在选择两餐鱼贝时，您每周最多可以食用6盎司（平均为一餐的量）金枪鱼鱼片。

### 如果一周内食用鱼贝超过了建议的量我该怎么办？

一周的鱼类摄入量对人体甲基汞水平不会有有多大改变。如果在头一周摄入量较多，则在随后的一两周内可以减少摄入量。确保周平均摄入量符合建议的水平。

### 从哪里可以找到有关家人或朋友垂钓捕获的鱼类的安全性资料？

外出垂钓前，查阅一下《垂钓规则手册》，了解所钓鱼类的有关信息。您也可以与当地卫生部门联系，以获得有关当地忠告的资料。您需要了解当地的忠告，因为从当地水域捕获的鱼贝含汞水平可能高于或大大低于平均水平。这取决于所捕获的鱼贝生长水域的汞含量。大大低于平均含汞量的鱼类可以经常和大量食用。

