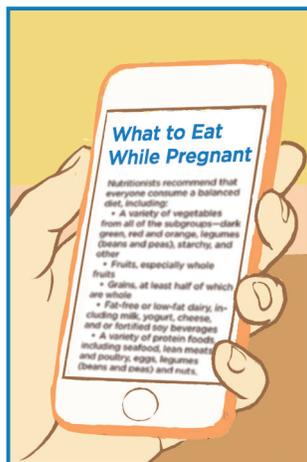


如何食用鱼类： 美国华人家庭指南



阅读美玲的故事，了解食用鱼类在儿童成长发育过程中的重要性，以及孕期如何食用鱼类。

美玲和明在家中愉快地度过下午时光。美玲有好消息要宣布！



过了几天，美玲和明前去咨询医生。

我很爱吃鱼，怀孕以后还能吃吗？

当然可以！鱼类富含蛋白质、维生素、矿物质和欧米伽-3脂肪酸，这些营养对你非常有益，而且对孩子的生长发育也很重要。

判断食用哪种鱼类一点也不困难。食品药品监督管理局和环保署推出的这张图表可以帮助你们轻松选择食用鱼类。你们也可以在购物的时候随身携带这份图表，非常方便。

很简单！只需要每周食用 2-3 份“最佳选食”清单中的鱼类，或 1 份“良好选食”清单中的鱼类即可。选项是非常多的！90% 的美国食用鱼类都在“最佳选食”清单当中。



见第 6 页的图表全文。

一份是多少？

图表上也已经表明了！成人的一份是 4 盎司，大致为你手掌的尺寸。

只需避免食用“避免选食”清单上的鱼类即可，因为这类鱼可能包含的甲基汞量过高，对孕妇和胎儿可能会造成伤害。但这类鱼的数量较少。

请问像鱼生一类带生鱼的菜可以吃吗？，这类鱼在图表上有吗？

你可以用各种烹饪方式制作鱼类食材。生鱼不建议孕妇及哺乳期女性食用。

所以说，只要按照图表要求，任何做熟的鱼我都能吃？

是的！别忘了多食用几种鱼类。摄入不同种类的鱼也是很重要的。

美玲和明将刚刚出生的宝宝伊森带回家啦！美芬也前来在美玲坐月子期间帮忙。



伊森已经满月啦！美玲的堂姐李森迪和她的孩子们前来道贺。



宝宝真可爱啊！
你也恢复得非常好！

妈妈做的都是我最喜欢吃的海鲜餐，
就跟我们小时候吃的味道一模一样。



太棒了。我也应该
给孩子做这些菜。
鱼里面的营养非常
丰富，对孩子的
健康很好。

是的，这份图表可以帮助你很
轻松地为孩子和自己选择鱼类。
你的孩子都已经满 2 岁了，所
以每周应该吃 1 到 4 盎司“最
佳选食”清单中的鱼类或者 2 盎
司“良好选食”清单上的鱼类。



“避免选食”清单上还列出了哪些鱼不能给孩子吃，
幸好种类并不多。这份图表真的很有用！谢谢，
我去分享给其他认识的家长。

见第 6 页的图表全文。



开饭啦！

关于食品药品监督管理局及环保署为孕妇及家长推出的鱼类食用建议的更多信息，请浏览 www.fda.gov/fishadvice。

鱼类食用建议

孕妇和家长须知

鱼和其他富含蛋白质的食物均含有有助于儿童成长发育的营养物质。

此建议面向 16-49 岁左右的育龄妇女（特别是孕妇和哺乳期妇女）以及幼儿的父母和照料者。

- 上述人群，每周应食用 2 至 3 份“最佳选食”列表中的鱼类，或是 1 份“良好选食”列表中的鱼类。
- 并应食用各种不同鱼类。
- 儿童从 2 岁开始每周食用 1 至 2 份鱼类。
- 若食用家人或朋友捕获的鱼类，请查阅鱼类公告。若没有相关公告，则该周只能食用一份该种鱼类，不应再食用其他鱼类。*

使用本图表！

您可以使用本图表来帮助您选择要食用的鱼类，并根据其汞含量确定食用次数。“最佳选食”类的汞含量最低。

一份是多少？

一份相当于您的手掌大小！



成年人：
4 盎司 (113 克)



4-7 岁的儿童：
2 盎司 (57 克)

最佳选食 每周可食用 2-3 份

白鲑	黑海鲈	舌鳎鱼
鲱鱼	黑线鳕	梭子鱼
大西洋黄鱼	胡瓜鱼	太平洋白腹鲭
大西洋鲱鱼	龙利鱼	鳀鱼
淡水和海洋	罗非鱼	无须鳕
淡水龙虾	美洲和多刺龙虾	虾
淡水鳟鱼	牡蛎	狭鳕
鲱鱼	鳀鱼	鳕鱼
罐装淡金枪鱼 (包括鳀鱼)	欧鲽	牙鳕
蛤蜊	螃蟹	鳕鱼
河鲱	三文鱼	鱿鱼
	沙丁鱼	鳕鱼
	扇贝	

OR

良好选食 每周食用 1 份

安康鱼	鲤鱼	银鳕
白花鱼 / 太平洋黄花鱼	牛鱼	长鳍 / 白色金枪鱼 (罐装和新鲜 / 冷冻)
扁鲽	犬牙石首鱼 / 海鲈	智利海鲈鱼 / 南极鳕鱼
大比目鱼	石斑鱼	
鲷鱼	西班牙鳕鱼	
方头鱼 (大西洋)	岩鱼	
海豚鱼 / 麒麟鱼	羊头鱼	
黄鳍金枪鱼	银花鲈鱼 (深海)	

避免选食 汞含量最高的鱼类

大耳马鲛	马林鱼
大目金枪鱼	鲨鱼
方头鱼 (墨西哥湾)	新西兰红鱼
剑鱼	

* 由于其汞或其他污染物质的含量，由家人和朋友捕获的部分鱼类（如大鳀鱼、鳀鱼、牛鱼和鲈鱼）更可能有鱼类公告。官方公告会告诉您安全食用这些鱼类的频率。

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

 United States
Environmental Protection
Agency

 U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION