



三文魚含奧米加三脂肪酸，水銀含量亦低，可放心進食。

精明揀魚 避開水銀

余思行指出，魚類是營養豐富食物，不應不吃，最重要是取其平衡，能吸收當中的營養及奧米加三外，又不過量進食。「完全不吃魚的人，無法從天然食物中吸收奧米加三，亦令人擔心，他們或要從亞麻籽或補充劑吸收奧米加三脂肪酸，以達到保護心臟效果。」

其實為了健康，我們可選食含較少水銀的魚類，包括三文魚、鯰魚 (Catfish)、鯊魚 (Pollock) 等。在含高奧米加三脂肪酸的深海魚類中，同時亦含高水銀，就例如鯖魚、藍鱈吞拿魚，故大家要小心份量，謹記以每周一餐三至四安士為限。

高水銀魚 每周只可一餐

高危人士每星期不應進食多於十二安士魚類，以每餐三至四安士 (即約100克) 計算，即一星期不應多於四餐魚。孕婦尤要小心，因有害物質會傳至胎兒，故營養師特別提醒懷孕婦女不應日日吃魚，每星期不應多過四餐，這四餐包罐頭吞拿魚。

「有研究發現8%懷孕婦女體內的水銀含量過高，可能是吃得太多魚類。」余思行說。

然而，有部分高水銀魚類本身亦含豐富奧米加三脂肪酸，故在平衡風險及安全下，男士、年輕人、一般婦女及其他健康人士，每星期不應進食多於一餐高水銀魚類。懷孕婦女則要完全戒絕高水銀魚類，以免危害胎兒。

▶ 懷孕婦女應戒絕高水銀魚類。



高水銀魚類

魚類品種	水銀含量 (微克/公斤)	水銀含量 (微克/100克)
大口鯪	213	21.3
石蚌	161	16.1
黃鱔吞拿魚	114	11.4
紅魚	106	10.6
老鼠斑	101	10.1
青衣	95	9.5
桂花魚	91	9.1
頭鱸	90	9.0
撻沙	75	7.5
馬頭	73	7.3
白鱸	71	7.1
大口鱸	69	6.9
芝麻斑	66	6.6
馬友	65	6.5
紅魷	60	6.0
青斑	57	5.7
秋刀魚	56	5.6
紅衫	54	5.4
東星斑	52	5.2
龍躉	51	5.1
鯪魚	39	3.9
龍躉	39	3.9
鱸魚	38	3.8
三文魚	34	3.4
沙甸魚	31	3.1
油甘魚	31	3.1
九肚	17	1.7

註：每日安全進食份量以100克為標準，即約3安士半或2兩半。1公斤等於1,000克。



四大高水銀魚

PCBs對鯊魚生態造成威脅，因為鯊魚進食量大，平均有80至90歲壽命，故縱使三文魚中只有微量PCBs，亦會對其造成影響。人類因進食魚類而吸入PCBs對身體造成傷害，暫未有數據支持，故大家毋須驚慌，反而要當心的是魚類中的水銀。

美國食物及藥物管理局 (FDA) 對魚類的水銀含量有嚴格監控，並建議高危人士包括孕婦、哺乳中婦女、兒童，都不應進食高水銀魚類。

「高水銀魚類有以下四種：鯊魚 (Shark)、劍魚 (Swordfish)、大鯖魚 (King Mackerel) 及方頭魚 (Tilefish)，體形愈大的魚愈老，接觸這些有害物質愈長時間，故水銀含量亦較高。」余思行說。

環境兩大毒害

由於天然環境的污染及水質污染，魚類可能帶有毒素，例如PCBs (polychlorinated biphenyls多氯聯苯) 及水銀。

PCBs屬環境中的污染物，由於性質穩定，殘留在自然生態中，毒害食物鏈中的生物。今年初一項研究報告指出，在加拿大及美國西岸海洋區生活的殺人鯨，長期進食含PCBs的三文魚，對其生態造成威脅。這類毒素屬脂溶性，故主要儲存在魚脂內。

至於水銀是空氣中的污染物，透過燃燒經空氣傳播至泥土及食水，從食物進入我們的身體。或在食物鏈中透過微生物吃了細菌，傳至小魚、大魚，最後進入我們身體。

水銀主要破壞腦部發育及神經系統，特別對胎兒、兒童及孕婦有嚴重影響。慢性水銀中毒症狀包括經常流口水、口腔黏膜發炎、牙齒鬆動、四肢疼痛、麻木、體重減輕、食欲不振和憂鬱等。

▶ 水銀會影響胎兒發育。



英國註冊營養師 余思行

當大家都知道魚類營養豐富，深海魚又含奧米加三脂肪酸可以保護心臟，應該常吃之餘，大家亦不能不知，在環境污染及人為因素下，魚類身上亦蘊含不少毒素，當中最常見便是水銀毒、雪卡毒、孔雀石綠等。大家如想食得安心，就要聽營養師余思行解說。