



鹹淡水魚 營養相近

淡水魚 (Freshwater fish) 和鹹水魚 (Saltwater fish) 是大眾較常分辨魚類的方法，顧名思義兩者的分別在於其生活水域的鹽分含量高低不同。

養和醫院高級營養師陳勁芝說：「淡水魚和鹹水魚的營養略有分別，但不至於對人體健康有大影響，市民不需要特別為了吸收某些營養而指定吃某一種魚類。魚類營養以蛋白質和脂肪為主，蛋白質佔六至七成，脂肪則佔百分之四至二十一，其含量受魚類的肥瘦、性別、天氣、季節等因素影響，例如冬季時的魚類及雌性的魚類會有較多脂肪。」

而根據過往的研究顯示，鹹水魚的鈉質和鉀質含量較高；相反淡水魚和體型較小的魚類，鈣質和鐵質的含量則較高。另外，淡水魚的奧米加三脂肪酸一般會略高。」

◀淡水魚和體型較小的魚類，鈣質和鐵質的含量較多。

▶魚類脂肪含量受魚類的肥瘦、性別、天氣、季節等因素影響。



部分較高奧米加三脂肪酸含量的魚類

魚類 (每100克食用份量)	水域	奧米加三脂肪酸含量 (克)
湖鱒	淡水	2.0-4.6
鯖魚	鹹水	2.2-2.6
鯡魚	鹹水	1.3-2.5
三文魚養殖	鹹淡水	1.9
三文魚野生	鹹淡水	1.0-1.5
吞拿魚	鹹水	1.5-1.6
沙甸魚	鹹水	1.4



資料來源：Oregon State University

奧米加三脂肪酸

說到魚類的營養，很多人立即想到奧米加三脂肪酸。陳勁芝表示，兩種魚類均含有奧米加三脂肪酸，有助預防冠心病和中風，有利胎兒腦神經發育。

「魚類脂肪中，大約有四分之一至三分之一屬於奧米加三脂肪酸。一般來說，較瘦的魚類每一百克或只有零點二克奧米加三脂肪酸，而高脂肪魚類會有三克。其實奧米加三脂肪酸的含量多少並非主要取決於是鹹水還是淡水魚類，反而是與魚類肥瘦程度有關，而部分魚類的肥瘦與其生活水域的水溫有關，水溫愈低，魚類積存的脂肪愈多，變相令奧米加三脂肪酸相繼增加。」

不同的食品加工方法可能會影響魚類中的奧米加三脂肪酸含量。水煮和油炸的變化很小，但烘焙和煙燻會減少奧米加三脂肪酸的含量，而煎炸和燒烤則減少最多。這些流失可以通過在烹調時失去的水和油，或因氧化所引起。

她亦指出，每一百克魚肉當中約含有三十五克膽固醇，而正常人體每天膽固醇攝取上限是三百克，只要非過量食用對健康並沒有影響。



▲在水溫較低水域生活的魚類，奧米加三脂肪酸含量較高。



養和醫院高級營養師
陳勁芝



營養豐富 值得進食

近年經常聽聞水域受污染，導致大眾憂慮進食魚類的安全性，甚至懷疑不應該食用魚類。陳勁芝指出：「總結各國對魚類的分析，都是認為食用魚類比不進食好。根據二〇一五年香港食物安全中心公布有關食用魚類好處的相關報告，香港水域淡水魚和鹹水魚都含有碘、鈣、鐵、維他命A和D等微量元素，更

含有DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），營養非常豐富。

一項綜合二十項研究的數據指，每星期進食一至兩次高脂肪魚類，如三文魚、鮭魚、鯖魚、沙甸魚等，可減低心臟病風險逾三成半。此外，亦有研究指此進食量對中風、腦退化症及抑鬱症有預防作用。

淡水魚 VS 鹹水魚

部分魚類的汞(水銀)含量

	總汞含量 (微克/克)	例子
最佳選擇	≤0.15	鱈魚、比目魚、黑線鱈、羅非魚、罐頭吞拿魚、三文魚、鮭魚
適量選擇	0.15 - 0.46	黃鱔吞拿魚、長鱔吞拿魚、智利鱈魚、石斑魚、比目魚、鯧魚、安康魚、鯛魚
避免	>0.46	鯊魚、劍魚、鯖魚王、馬林魚、新西蘭紅魚、大眼吞拿魚、藍鱔吞拿魚、方頭魚



選擇低水銀魚類

食用魚類的另一大憂慮是水銀中毒，陳勁芝說：「鹹水魚的水銀含量較淡水魚高，原因與生物累積（Bioaccumulation）原理有關，由於水銀會在魚類體內不斷積聚，難以排出，所以理論上體型較大的魚類進食其他魚類時，便會同時吸收了牠們體內的水銀，導致水銀含量愈來愈高。」

水銀含量較高的魚類包括劍魚、金目鯛、方頭魚、藍鱔吞拿魚等等；相反，三文魚、烏頭、鮫魚、黃花魚、沙甸魚等魚類水銀含量較低。」

她建議如果每餐都進食魚類的人，應選擇水銀含量較低的魚類，以預防體內水銀含量超標。市民應嘗試進食不同的魚類，淡水魚和鹹水魚都應進食，以便吸收多元營養。

但已懷孕或計劃懷孕的婦女則要注意水銀吸收量，食物安全中心建議孕婦不應超出暫定每周可容忍攝入量，即每公斤體重吸收少於一點六微克（以六十公斤計，即九十六微克），計劃懷孕的婦女應在懷孕前至少半年前開始避免進食水銀含量較高的魚類。

◀已懷孕或計劃懷孕的婦女要注意水銀吸收量，應選擇低水銀含量的魚類。

選擇因素 大解構

農曆新年臨近，不少香港人聚餐時都會選擇進食魚類，寓意來年「年年有餘」。可是魚類林林種種，有淡水魚和鹹水魚之分，到底應該如何選擇，才能食得開心又放心？今期高級營養師剖析淡水魚和鹹水魚的營養價值，以及講解如何挑選魚類進食。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

