

鱼类食用建议

孕妇和家長須知

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
鲭鱼	黑线鳕
大西洋黄鱼	胡瓜鱼
大西洋鲭鱼	龙利鱼
淡水和海洋	罗非鱼
淡水龙虾	美洲和多刺龙虾
淡水鳟鱼	牡蛎
鲱鱼	鲶鱼
罐装淡金枪鱼 (包括鳀鱼)	欧鲽
蛤蜊	螃蟹
河鲱	三文鱼
	沙丁鱼
	扇贝

舌鳎鱼
梭子鱼
太平洋白腹鲭
鳀鱼
无须鳕
虾
狭鳕
鳕鱼
牙鳕
鳕鱼
鱿鱼
鳕鱼

或

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 / 海鲂	智利海鲈鱼 / 南极鳕鱼
大比目鱼	石斑鱼	
鲷鱼	西班牙鲭鱼	
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	剑鱼	鲨鱼
大目金枪鱼	马林鱼	新西兰红鱼
方头鱼 (墨西哥湾)		

*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（如大鲤鱼、鳕鱼、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

