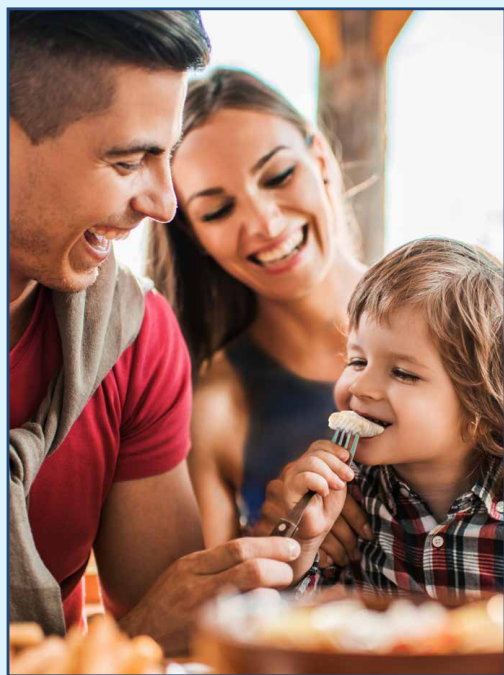


吃魚的建議

對於已孕或備孕、哺乳期婦女及幼兒

孕期或哺乳期吃魚†能夠提供**健康益處**。

魚類和其他高蛋白食物含有幫助孩子生長發育的營養素。作為健康飲食模式的一部分，吃魚也對心臟健康有益處並降低肥胖風險。



魚的營養價值

《2015-2020年美國人膳食指南》建議：

- 在2000卡路里的飲食標準下，每周至少吃8盎司的海鮮（幼兒應減量）
- 孕期或哺乳期婦女每週可吃8至12盎司含汞量較低的各種海鮮。

魚是**健康飲食模式**的一部分，能夠提供：

- 蛋白質
- 健康的 ω -3脂肪酸（稱為DHA和EPA）
- 維生素B12和維生素D的含量高於任何其他類型食物
- 所含的鐵質對嬰孩及幼兒和孕期或備孕的婦女很重要
- 其他礦物質還包括硒、鋅和碘。

要選擇各種含汞量較低的魚類。[（請參閱頁面另一側的圖表。）](#)

雖然限制孕婦和哺乳期婦女以及幼兒攝取汞的含量是重要，但基本上許多魚的類型不但富於營養同時又含較低的汞。

該建議支持《2015-2020年美國人膳食指南的建議》的推薦，是為2歲及以上的民眾而設立，該指南也反映了當前有關改善公共健康的營養科學。《美國人膳食指南》重視關注飲食模式及食物和營養素特徵對健康的影響。有關餵養2歲以下兒童的建議，請諮詢[美國兒科學會](#)。

† 這些建議是將魚類和貝類統稱為「魚類」/2019年7月修訂的建議

該圖表有助於您參照汞含量選擇食用魚肉的類型及數量。

一次的份量是多少？可以用您的手掌來衡量。



成年人的份量 1份量= 4盎司
每週從「最佳選擇」列表中挑選
2至3份的魚（或是從「優質選擇」列表中挑選1份）。



2歲兒童可以吃1盎司為1份量，隨年齡遞增，
到11歲時可以吃4盎司為1份量。

若您食用家人或朋友捕獲的魚，請查看[魚類建議](#)。若未查詢到建議，則在一週內僅食一份量的魚，避免再吃其他的魚類。*

最佳選食 每周可食用 2-3 份

或 良好選食 每周食用 1 份

白鮭 Whitefish	河鮭 Shad	舌鰈魚 Sole
鯧魚 Butterfish	黑海鮭 Black sea bass	梭子魚 Pickerel
大西洋黃魚 Atlantic croaker	黑線鱈 Haddock	太平洋白腹鱈 Pacific chub mackerel
大西洋鯖魚 Atlantic mackerel	胡瓜魚 Smelt	鰵魚 Anchovy
淡水和大洋鮭 Perch, freshwater and ocean	龍利魚 Flounder	無須鱈 Hake
淡水龍蝦 Crawfish	羅非魚 Tilapia	蝦 Shrimp
淡水鱒魚 Trout, freshwater	美洲和多刺龍蝦 Lobster, American and spiny	狹鱈 Pollock
鯊魚 Herring	牡蠣 Oyster	鱈魚 Cod
罐裝淡金槍魚 Tuna, canned light (包括鯉魚) (includes skipjack)	鯰魚 Catfish	牙鱈 Whiting
蛤蜊 Clam	歐鰈 Plaice	鰻魚 Skate
	螃蟹 Crab	魷魚 Squid
	三文魚 Salmon	鰻魚 Mullet
	沙丁魚 Sardine	
	扇貝 Scallop	

安康魚 Monkfish	黃鰭金槍魚 Tuna, yellowfin	羊頭魚 Sheepshead
白花魚 / 太平洋黃花魚 White croaker/ Pacific croaker	鯉魚 Carp	銀花鮭魚 (深海) Striped bass (ocean)
扁鰾 Bluefish	牛魚 Buffalofish	銀鱈 Sablefish
大比目魚 Halibut	犬牙石首魚 / 海鱈 Weakfish/ seatrout	長鱈 / 白色金槍魚 (罐 裝和鮮 / 冷凍) Tuna, albacore/white tuna, canned and fresh/frozen
鯛魚 Snapper	石斑魚 Grouper	智利海鮭魚 / 南極鱈魚 Chilean sea bass/ Patagonian toothfish
方頭魚 (大西洋) Tilefish (Atlantic Ocean)	西班牙鯖魚 Spanish mackerel	
海豚魚 / 鯨鰵魚 Mahi mahi/dolphinfish	岩魚 Rockfish	

避免選食 汞含量最高的魚類

大耳馬鮫 King mackerel	Tilefish (Gulf of Mexico)	鯊魚 Shark
大目金槍魚 Tuna, bigeye	劍魚 Swordfish	新西蘭紅魚 Orange Roughy
方頭魚 (墨西哥灣)	馬林魚 Marlin	

* 由於其汞或其他污染物質的含量，由家人和朋友捕獲的部分魚類（如大鯉魚、鯰魚、牛魚和鮭魚）更可能有魚類公告。官方公告會告訴您安全食用這些魚類的頻率。

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



該建議支持《2015-2020年美國人膳食指南的建議》的推薦，是為2歲及以上的民眾而設立，該指南也反映了當前有關改善公共健康的營養科學。《美國人膳食指南》重視關注飲食模式及食物和營養素特徵對健康的影響。有關餵養2歲以下兒童的建議，請諮詢[美國兒科學會](#)。

‡ 這些建議是將魚類和貝類統稱為「魚類」/2019年7月修訂的建議