



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

食用鱼类： 美国华人家庭指南



阅读美玲的故事，了解鱼类作为健康的食物，在孩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！鱼类是支持儿童大脑发育的关键营养物质的来源，如欧米伽-3和欧米伽-6脂肪酸、铁、碘和胆碱。鱼也是其他营养物质的来源，如蛋白质、维生素 B12、维生素 D 和硒。

判断食用哪种鱼类并不困难，也不会令人感到困惑。食品药品监督管理局和环保署推出的这张图表可以帮助您轻松选择食用鱼类，此建议为美国人膳食指南的建议提供支持，且使用便捷。您甚至可以在购物的时候随身携带。

很简单！只需要每周食用 2-3 份“最佳选食”清单中的鱼类。选择是非常多的！90% 的美国可食用的鱼类都在“最佳选食”清单当中。

见第 5 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。

请问带生鱼的菜可以吃吗？比如鱼生？

不建议孕妇或幼儿食用生鱼。您可以烹饪各种各样的鱼。

所以说，只要按照图表要求，任何做熟的鱼我都能吃？

是的！别忘了多食用几种类别。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，这份图表可以帮助您很
轻松地为自己和家人选择鱼类。
给儿童，提供“最佳选食”清单
中的鱼。1岁儿童的一份鱼类为
1盎司，随年龄增长，到11岁
时增至4盎司。婴儿在准备开
始吃食物时可以吃鱼，但我需
要确保去掉任何鱼骨和鱼刺。



这份图表真的让事情变得很简单！我也很高兴能尝试用
“最佳选食”清单中的鱼来做新的菜肴。谢谢。我去分
享给其他认识的家长。

见第5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可能即将怀孕的人及家长推出的鱼类食用建议的更多信息，
请浏览 www.fda.gov/fishadvice。

吃鱼的建议

对于孕期或备孕、哺乳期妇女以及 1 至 11 岁幼儿

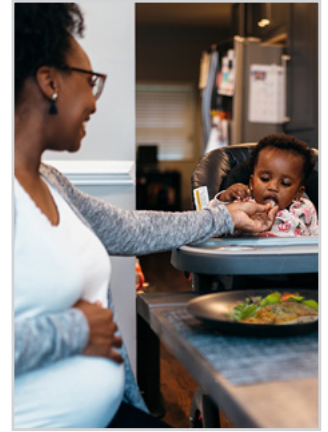


鱼类† 可提供支持儿童大脑发育的关键营养素。

鱼是**健康饮食模式**的一部分，能为孕妇和哺乳期妇女和/或幼儿提供关键营养素，支持儿童的大脑发育：

- Ω-3 脂肪酸 (称为 DHA 和 EPA) 和 ω-6 脂肪酸
- 铁
- 碘 (怀孕期间)
- 胆碱

胆碱还能支持婴儿脊髓的发育。鱼类富含铁和锌，能支持儿童的免疫系统。鱼也是其他营养物质的来源，如蛋白质、维生素 B12、维生素 D 和硒。



最佳选食
良好选食
避免选食

选择各种含汞量较低鱼。

虽然限制孕妇和哺乳期妇女以及幼儿摄取汞的含量非常重要，但有许多种类的鱼不但富含营养同时汞含量也较低。

此图表有助于您参照汞含量选择食用鱼的类型及数量。

一份量是多少？可以用您的手掌来衡量。



孕妇和哺乳期妇女：
1 份是 4 盎司
每周从“最佳选食”列表中选择 2 到 3 份
(或是从“良好选食”列表中选择 1 份)。

儿童：

平均一份大约是：

- 1 盎司 (1 至 3 岁)
- 2 盎司 (4 至 7 岁)
- 3 盎司 (8 至 10 岁)
- 4 盎司 (11 岁)



每周从“最佳选食”列表中选择 2 份。

最佳选食

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

良好选食

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

避免选食 汞含量最高的鱼类

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

若您食用家人或朋友捕获的鱼，请查看[鱼类和贝类建议](#)，以了解您可以安全食用这些鱼类的频率。若未查询到建议，则在一周内仅食一份量的鱼，避免再食用其他的鱼类。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、鲱鱼、鳕鱼和鲈鱼）更可能有鱼类公告。

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

FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

EPA United States
Environmental Protection
Agency

† 本建议将鱼类和贝类统称为“鱼”/本建议于 2021 年 10 月修订



(续)

吃鱼的建议

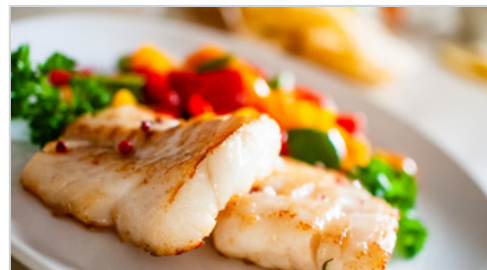
对于孕期或备孕、哺乳期妇女以及 1 至 11 岁幼儿



《*美国人膳食指南*》建议将鱼作为健康饮食模式的一部分。

《*美国人膳食指南*》建议：

- 基于 2,000 卡路里的饮食标准，每周至少吃 8 盎司的海鲜（幼儿应减量§）。
- 孕期或哺乳期妇女每周可吃 8 至 12 盎司汞含量较低的各种海鲜。



吃鱼还可以提供其他健康益处。

建议在怀孕期间摄入鱼类，因为适度的科学证据表明鱼类可以帮助宝宝的认知发育。

有充足的证据表明，作为健康饮食模式的一部分，吃鱼可能对心脏健康有益。包括鱼类的**健康饮食模式**还可能还有其他好处。适度的科学证据表明，鱼类摄入较多并且均衡涵盖其他食物类别（包括蔬菜、水果、豆类、全谷物、低脂或脱脂乳制品、瘦肉和家禽、坚果和不饱和植物油），而红肉和加工肉类、含糖食品和饮料以及精制谷物摄入较少的饮食习惯与以下健康益处有关：



促进骨骼健康——降低腕部骨折的风险*



降低超重或肥胖的风险*



降低结肠癌和直肠癌的风险*

健康的饮食模式是指基于卡路里需求、根据推荐的食用量摄入所有食物类别（蔬菜、水果、谷物、乳制品和蛋白质食物，其中便包括鱼）的食物。健康的饮食模式应包括富含维生素、矿物质和其他有益健康的营养成分，并且不含或含有少量添加糖、饱和脂肪和钠的食物。

该建议支持《*美国人膳食指南*》的建议，反映了当前有关改善公共健康的营养科学。《*美国人膳食指南*》重视关注饮食模式及食物和营养素特征对健康的影响。

§ 对于某些儿童，《*美国人膳食指南*》建议他们摄入高于此 FDA/EPA 建议含量的鱼类。《*美国人膳食指南*》指出，为了摄入更高含量的鱼类，儿童应仅从“最佳选食”列表选择摄入汞含量较低的鱼类。——这些鱼类包括鳕鱼、大西洋鲑鱼、鲱鱼、蛤蜊、螃蟹、淡水龙虾、龙利鱼、黑线鳕、鲻鱼、牡蛎、欧鲽、狭鳕、三文鱼、沙丁鱼、扇贝、河蚌、虾、舌鳎鱼、鱿鱼、罗非鱼、鳟鱼、牙鳕。

* 有适度的科学证据表明整体饮食模式与潜在的健康益处之间存在关系。

‡ 本建议将鱼类和贝类统称为“鱼”/本建议于 2021 年 10 月修订