

有關詳情

有關吃魚安全的詳情，請致電1300 761 874聯繫民事服務部環境健康科，以及瀏覽以下網站：

<http://www.health.vic.gov.au/environment/>

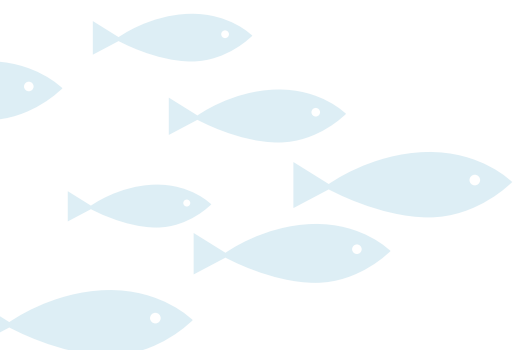
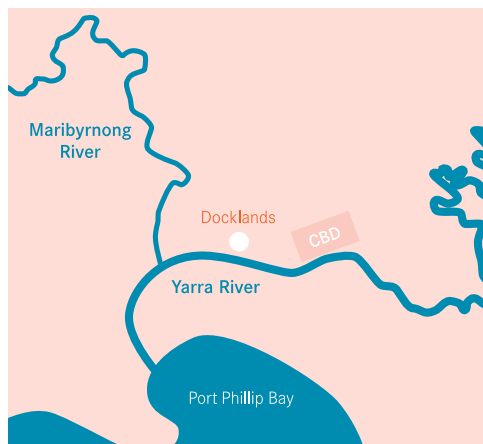
<http://www.foodstandards.gov.au/foodmatters/mercuryinfish.cfm>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts17.html>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html>

<http://www.dse.vic.gov.au/dpi>

維州城市附近的河流



我釣到的魚可以吃嗎？

雅拉河下游（Lower Yarra）和馬裏博隆河（Maribyrnong）的釣魚者須知

Chinese



由墨爾本的維多利亞州政府授權

2007年1月

© 2007年維多利亞州民事服務部版權所有。

除經《1968年版權法》許可的情況外，不得複印。

印刷機構：Print Room @DHS

包含魚在內的均衡飲食對健康有很多好處，包括對心臟、兒童成長和發育的好處。

一般而言，吃魚的好處大於吃魚的風險。在所進食的魚的類型和數量上作出適當選擇能減少這些風險。

魚是健康飲食的一個重要部分。魚類富含蛋白質和其他必不可少的養分，含歐米加-3脂肪酸，並含有較少的飽和脂肪。

那麼，我為何須知這些資訊？

長期以來，城市附近的河道會受到化學物質的污染。魚類的體內會吸收某些化學物質。

任何人如果進食了大量的這類魚，其健康會受到影響。

最有可能受到影響的人是正在懷孕的或者會懷孕的婦女，以及幼兒。

哪些化學物質會進入魚類的體內？

一些化學物質會在魚的體內積累。會造成問題的主要化學物質是多氯化聯（二）苯類（英文簡稱：PCB）。

多氯化聯（二）苯是上世紀三十年代到七十年代的工業產品，現雖已逐漸停止使用，但仍在環境中長期殘留。


這些化學物質會在人體內積累，影響荷爾蒙和免疫系統。母體內的多氯化聯（二）苯可影響胎兒大腦的發育。



如何作出更安全地吃魚的選擇？

對於進食從這些河流釣到的魚：

- 懷孕年齡婦女及16歲以下兒童不要吃鰻魚。其他人每個月吃所釣到的鰻魚不要超過一份的數量。
- 懷孕年齡婦女及16歲以下兒童每個月吃魚不要超過一份的數量。其他人每個月吃所釣到的魚不要超過四份的數量。

每月的進食量（成人的一份的數量 = 150 公克）	懷孕年齡婦女及16歲以下兒童	其他人
鰻魚之外的魚		
鰻魚		

- 儘量吃比較小和魚齡較短的魚，因為它們體內的污染物質相對於比較大和魚齡較長的魚少。但魚的大小要符合法定的尺寸規限。
- 適當地清潔和烹飪魚。烹飪之前去除魚皮、脂肪和內臟。某些化學物質集中在魚的較肥部位。採用烤或烘的烹飪方式，不要採用油炸的方式。

