

密歇根有 11000 多个内陆湖泊、河流和溪流，拥有全国最长的淡水海岸线。

所有这些水为我们提供了各种各样的鱼，既能在捕鱼过程中收获乐趣，又能享受美味的鱼肉。

鱼对健康大有益处！

- 鱼肉是低脂蛋白质、维生素和矿物质的极好来源。
- 吃鱼对大脑有好处。
- 有些鱼类富含有益于心脏健康的“优质脂肪”—— ω -3脂肪酸。

然而，在密歇根州捕获的一些鱼类可能含有残留在体内的化学物质，比如多氯联苯、二恶英、汞和全氟辛烷磺酸。鱼的许多不同部位残留了化学物质，包括鱼片——也就是您吃的部分。当您吃鱼的时候，这些化学物质也会在您的体内堆积。

要想吃鱼获得健康益处，同时降低风险，选择化学物质含量较少的鱼很重要。《食用安全鱼类指南》旨在帮助您找到化学物质含量较少的鱼类，降低患病风险。



在密歇根州食用安全鱼类

了解关于食用来自五大湖的安全、当地、健康的鱼类的信息。

Michigan.gov/EatSafeFish

抓鱼·买鱼·吃鱼

如需获得免费的《食用安全鱼类指南》，请联系 MDHHS，电话：800-648-6942，或访问我们的网站 Michigan.gov/EatSafeFish。

密歇根州卫生与公共服务部



MDHHS 检测了从密歇根州的湖泊和河流中捕获的鱼类肉片，了解哪种鱼类更安全。《食用安全鱼类指南》列出了经过检测的鱼类以及安全食用的数量。

了解 3C

选择正确的鱼类，然后用正确的方法清洗和烹饪，可以将鱼类中的一些化学物质减少近一半！



您可以按照 3C (选择 (choose)、清理 (clean)、烹饪 (cook)) 来降低鱼类中的化学物质对健康的危害。遵循 3C 可以去除鱼类体内多达一半的化学物质。

有些人因某些鱼类中的化学物质受到更大的危害风险。遵循 3C 和食用化学物质含量低的鱼对以下人群尤其重要：

- 计划在未来几年孕育孩子的人。
- 母乳喂养的人。
- 15岁以下的儿童。
- 有健康问题的人。
- 一年不止吃几次鱼的人。

1 Choose 选择

选择 化学物质含量较少的鱼类。

- 选择体型较小的鱼类。这些鱼类的肉片中残留的化学物质往往更少。 **
**这一趋势并不适用于全氟辛烷磺酸，所以请务必查看《食用安全鱼类指南》，确认全氟辛烷磺酸是否会对您的捕捞造成影响。
- 选择少食用吃小鱼的大鱼（如白眼鱼）和底栖摄食鱼类（如鲶鱼）。
- 选择使用《食用安全鱼类指南》，从密歇根州的湖泊和河流中找到更安全的鱼类食用。

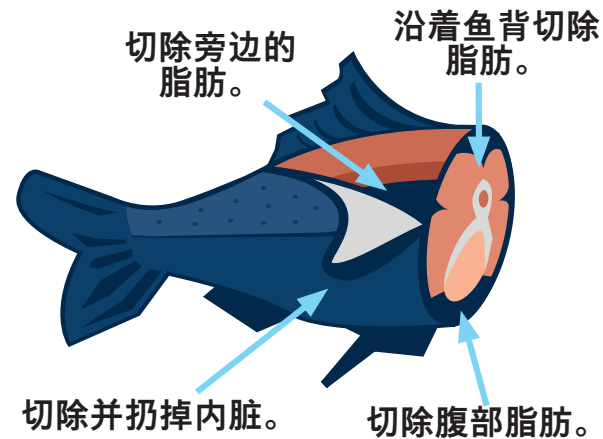
需要《指南》吗？请联系 MDHHS，
电话：800-648-6942，或访问
Michigan.gov/EatSafeFish。



2 Clean 清理

清理 掉鱼类的脂肪、鱼皮和内脏，有助于去除一些化学物质。

- 部分化学物质，如多氯联苯和二恶英，残留在鱼类的脂肪中和内脏中。通过去除深色脂肪组织和内脏，您可以去除鱼类体内残留的一些化学物质。



汞和全氟辛烷磺酸： 切除脂肪无法去除汞和全氟辛烷磺酸。它们残留在鱼片中。

3 Cook 烹饪

烹饪 鱼类时，选用能去除更多脂肪的方法。

即使切掉所有的深色脂肪组织，但是一些脂肪仍然隐藏在鱼片里。为了去除鱼片中的化学物质，您可以：

- 在鱼皮上戳几个洞，或者去除鱼皮，这样鱼片里的脂肪就会在烹饪时滴落下来。
- 把鱼放在烤架上或烤箱里烤，这样脂肪就会滴落下来。

