什么是“安全”的鱼？

安全鱼是指化学物质含量低的鱼。如果您使用 ***Eat Safe Fish Guide*** 指南来选择捕鱼和吃鱼，就能保护您和您的家人避免摄入可能致病的化学物质。

如果鱼肉含有化学物质，我为什么还要吃鱼？

鱼肉对人体健康大有好处。

- ☑ **鱼肉是一种低脂肪含量的优质蛋白质来源。**
- ☑ **鱼肉是健脑食品。**
- ☑ **有些鱼富含有利心脏健康的欧米珈-3脂肪酸。**

此外，垂钓是一种有趣的户外运动方式，可享受密歇根 11,000 个湖泊、河流和小溪的乐趣！

如果您遵照 3C 法，食用化学物质含量较低的鱼，将更有利于健康，并且健康风险极低。

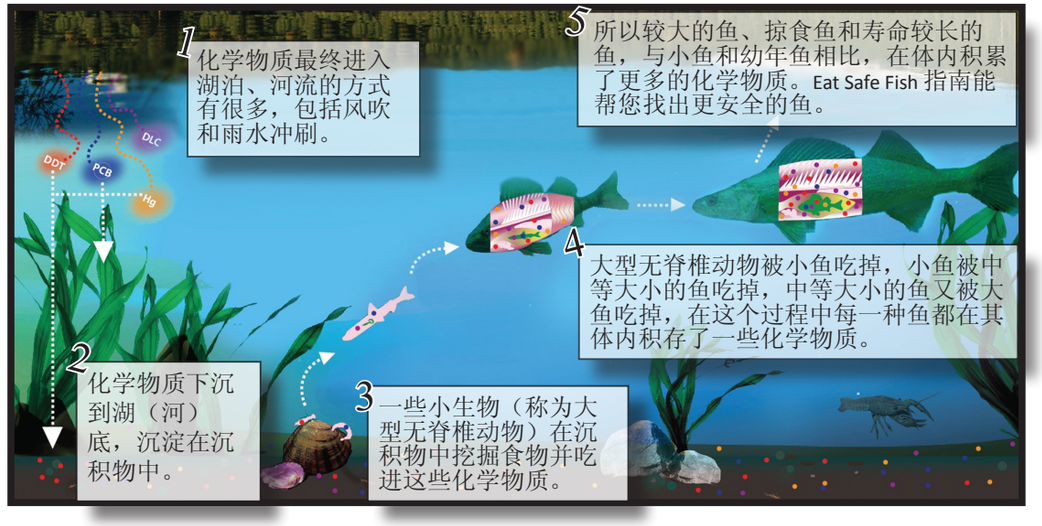
捉鱼•买鱼•吃鱼

要了解安全鱼的更多信息，请拨打 1-800-648-6942，致电 MDCH，或在线访问 www.michigan.gov/eatsafefish.

Michigan Department of Community Health MDCH

在……支持下 WAYNE STATE UNIVERSITY

为什么有些鱼肉中含有化学物质？



- ☑ 多氯联苯、二恶英和汞是密歇根鱼体内最常见的化学物质。
- ☑ 这些化学物质长期积聚在生物体内。这就意味着化学物质不仅存在于环境中，而且也在生物体内积聚。
- ☑ 因此，这些化学物质已成为鱼的食物链的一部分，如上图所示。
- ☑ 有些化学物质，如多氯联苯和二恶英，积聚在鱼的脂肪中。汞积聚在鱼的肌肉（鱼肉）中。
- ☑ 如果您选择汞含量较低的鱼，并且遵照 3C 法，就可以避免化学物质积聚在您的体内。
- ☑ 您看不见也尝不出这些化学物质。无论水体是清澈还是混浊，这些化学物质都不会变化。了解鱼肉中是否含有这些化学物质的唯一方法就是在实验室里进行检测。

- ☑ ***Eat Safe Fish Guide*** 指南可以帮助您找到已经过 **MDCH** 实验室化学物质检测的鱼类。指南能够帮助您和您的家人选择可以安全食用的鱼。

要想获得您所在地区的 Eat Safe Fish 指南，或了解关于捕鱼或买鱼的更多信息，请拨打 1-800-648-6942 致电 MDCH，或在线访问www.michigan.gov/eatsafefish.

在密歇根吃安全的鱼

了解在我们这个湖泊大州（密歇根州）吃安全、健康的本地鱼的信息。

eat safe fish

www.michigan.gov/eatsafefish

了解 3C 法

挑选合格的鱼，然后用正确的方法清理和烹调，就可将鱼肉中的化学物质含量减少**近一半**！

1 选择

这个小测验将帮助您找到挑选鱼的最佳方法。阅读各句，正确的标上“T”，错误的标上“F”。

- T F 我每年只吃几次密歇根鱼。
- T F 我已年满 15 岁或超过 15 岁。
- T F 我不打算在未来几年要孩子。
- T F 我没有健康问题（如癌症或糖尿病）。
- T F 我不吃贴有 MDCH “禁止食用”标志的湖鱼或河鱼。

如果您全部选正确：

您受到鱼肉中化学物质威胁的健康风险较低。S. A. F. E. 提示将帮助您放心地选择偶尔食用的鱼

较小的鱼更好。
它们所含的化学物质较少。

避免食用大型掠食鱼和水底鱼。
食用这些鱼之前，应始终先查阅 Eat Safe Fish 指南。

应去除脂肪。
有些化学物质积聚在鱼的脂肪中。

吃在炉排上烘烤过的鱼。
在烘烤过程中，更多脂肪会滴落流走。

如果一项或多项为错误：

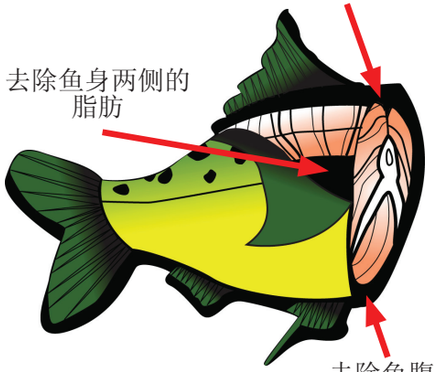
您可能处在较高的风险中。Eat Safe Fish 指南将引导您捕捉可以安全食用的合格的鱼。

***Eat Safe Fish* 指南：**

- ☑ 列出已由 MDCH 进行过化学检测的鱼类。
- ☑ 保护经常吃密歇根鱼的人。
- ☑ 保护有健康问题、年幼、怀孕或计划将来要孩子的人。

您想要获得一份指南吗？拨打 1-800-648-6942，致电 MDCH，或访问 www.michigan.gov/eatsafefish.

2 清理



有些化学物质，如多氯联苯和二恶英，积聚在鱼的脂肪中。

- ☑ 清理鱼时，去除掉您看得见的全部脂肪。把内脏器官也去除干净并丢弃。

仔细清理可以去掉鱼体内许多的化学物质。

3 烹调

即使去除掉您看得见的鱼体脂肪以后，有些脂肪仍隐藏在鱼肉中。

- ☑ 在鱼皮上戳些小孔，或者把鱼皮全部剥掉，以便脂肪在烹饪过程中滴落流走。
- ☑ 在烤炉的烤架或烤盘上烹制鱼。这样，残留的脂肪就可以通过炉排流走。

如果您按这样的方法烹制鱼，就可以去除鱼肉中更多的化学物质……当然，**不包括汞！**

您无法通过清理和烹制来去除鱼体内的汞。
无论何时，明智地选择您吃的鱼！