

吃 8 分!

本指南帮助您在饭店和食品店选择低汞含量的鱼。

吃鱼的分

每月不超过 8 分

含丰富的有益心脏健康的欧米伽-3 脂肪酸
您购买的鱼是在密歇根水域捕捞的吗? 如果是, 请查阅 Eat Safe Fish 指南提出的建议。

每份 MI Serving
1
Point

凤尾鱼	狭鳕鱼
鲱鱼 (人工饲养)	大马哈鱼 (罐装、冷冻、新鲜)
螃蟹	沙丁鱼
小龙虾	扇贝
鲈形目鱼 (比目鱼、鲷目鱼)	小虾
鲱鱼	鱿鱼
胭脂鱼	罗非鱼
牡蛎	鲑鱼 (淡水鱼)
鲈鱼 (海鱼或淡水鱼)	白鲑鱼

每份 MI Serving
2
Points

鳕鱼	海豚鱼
淡水石首鱼 (又名羊头鱼)	鲷鱼
胡瓜鱼	金枪鱼 (罐头)

每份 MI Serving
4
Points

鲈鱼 (海产、带斑纹、岩鱼)	蝎子鱼
蓝鱼	金枪鱼 (青花鱼、白色罐装)
大比目鱼	金枪鱼 (冷冻、新鲜)
龙虾	石首鱼 (海鲷)
裸盖鱼	

每份 MI Serving
8
Points

石斑鱼	旗鱼
鲭鱼	红罗非鱼



不要吃这些鱼:

鲨鱼、箭鱼、方头鱼、大西洋马鲛

有任何问题? 请拨打 1-800-648-6942 致电 MDHHS。

极好的选择……您可以把清单剪下来带走!



其他资源

可持续和环境友好的鱼

谢德水族馆的健康饮食 (Right Bite)
<http://bit.ly/3FjgWm>

蒙特利湾水族馆的海味观赏 (Seafood Watch)
<http://bit.ly/McxPS> or 1-877-229-9990

烹调和食品安全

人工饲养鱼条例 (美国食品和药物管理局 (FDA))
1-240-402-2300

新鲜冷冻海鲜 - 选择及服务安全 (美国食品和药物管理局)
<http://1.usa.gov/qYLlYL> or 1-888-723-3366

捕获的鱼: 五大湖食谱 州食谱 (MDHHS)
<http://1.usa.gov/pri1qp> or 1-800-648-6942



本地鱼, 本地指南

如果您吃的鱼来自密歇根或五大湖, 请致电 MDHHS 获取 Eat Safe Fish 指南了解鱼的产地情况。该地区性指南列示了已检测过汞和其他有害化学物质 (如多氯联苯和二恶英) 含量的密歇根鱼。



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 MDHHS, 或在线访问 www.michigan.gov/eatsafefish.



printed with support from the

Great Lakes RESTORATION Initiative



购买安全的鱼

商店购买及饭店餐饮的鱼的汞指标标准



www.michigan.gov/eatsafefish

吃安全的鱼

您听说过吃鱼有利于您和家人的健康。



- ☑ 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伽-3 脂肪酸。

不过，您可能也听说过有些鱼含汞。而汞不利于健康，无论食用者的年龄大小。



您想为自己和家人做出健康的选择，可什么才是正确的选择呢？您应不应该吃鱼？哪些鱼是安全的？

幸运的是，做出正确的、健康的选择现在就像数到八这么容易！

鱼体内的汞

- ☑ 我们在鱼的肌肉（也就是我们吃的鱼片）里发现了汞。您无法像去除其他化学物质那样去除鱼体内的汞。
- ☑ 选择吃低汞含量的鱼是避免人体摄入过多汞的唯一办法。



健康问题

汞对任何年龄段的人都会造成健康伤害。

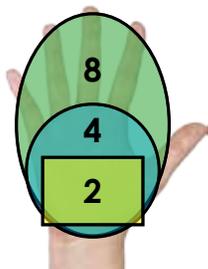
- ☑ 摄入过多的汞可引起神经系统和儿童大脑发育问题。



- ☑ 过多的汞可损害心脏功能。
- ☑ 摄入过多的汞还会影响您的身体抵抗力。

什么是“MI Serving”？

MI Serving 取决于您的年龄：



- ☑ 对成人而言，MI Serving 是：8 盎司烹制好的鱼=成年人手掌大小（大椭圆形）
- ☑ 对儿童来说，MI Serving 是：1-4 盎司烹制好的鱼=成人手掌心大小（小圆形/矩形）

您一顿饭可以吃超过一个MI Serving。这没问题，但您需要记录好您吃的分量！

吃 8 分！吃得健康！

美国食品和药物管理局检查了美国境内各种鱼及贝类产品的汞含量。

根据美国食品和药物管理局对鱼的汞含量检测结果，MDHHS 制定了“吃 8 分！”的标准。

吃 8 分！可帮助您选择低汞含量、有益于心脏健康的富含欧米伽-3 脂肪酸的鱼。

吃 8 分！每个人都可以安全使用，即使是孕妇和儿童！

如何使用“吃 8 分！”

- 看这张表的背面，找出您计划食用的鱼。分数越低，鱼的汞含量也越低。
- 估算您要吃多少“MI Servings”。成人的 MI Serving 份量大约为其手掌大小的一块鱼片（8 盎司烹制好的鱼）。儿童的 MI Serving 份量大约为成人手掌心大小（2-4 盎司）。
- 将分数相加。例如，一顿正餐，您吃 16 盎司的鲑鱼（2 MI Serving），加 2 分。下一周，您吃一个 MI Serving（8 盎司）的大比目鱼，加 4 分。本月到目前为止为 6 分。
- 在这个月中，记录您的“MI Serving”分数。每个月吃的鱼总共不超过 8 分。

当您使用“吃 8 分！”时，就可以肯定体内没有摄入过多的汞。选择您的食物。



有任何问题？请致电
1-800-648-6942 或访问
www.michigan.gov/eatsafefish

