

环境概况介绍



29 Hazen Drive, Concord, New Hampshire 03301 • (603) 271-3503 • www.des.nh.gov

ARD-EHP-25

2021 年

新罕布什尔州鱼类食用指南

鱼类和贝类是人们健康饮食的重要组成部分。它们是低脂蛋白质的良好来源，含有 omega-3 脂肪酸等营养素，这是大脑发育所需要的关键营养素。NHDES 提供的鱼类消费指南将帮助公众了解有关鱼类组织中已分析出的某些污染物的信息。环境中可能存在的其他污染物尚未进行分析，也未包含在此报告中。本部已经完成了对各种最常见的淡水鱼物种所含汞量的分析，但并非所有物种或水体都进行了汞和本分析列出的其他污染物的分析（迄今为止采样的鱼类包括 26 种、超过 230 种水体、约 4,000 种鱼类）。汞不会在环境中分解。几乎所有的鱼类和贝类都含有微量的汞，一些淡水来源的鱼类也可能含有多氯联苯 (PCB) 或二氧杂芑。少量的汞可能损害大脑的初始形成或发育，这就是婴幼儿面临风险最大的原因所在。多氯联苯和二氧杂芑是人造有机化学品，不易在环境中分解，被鱼吸食后在体内吸收并可能积聚在鱼体内。多氯联苯和二氧杂芑已被证明会引起各种有害的健康影响，例如癌症以及涉及免疫、生殖、神经和内分泌系统的非癌症健康影响。汞、多氯联苯和二氧杂芑在鱼类和贝类中的风险取决于人类所食用的鱼类和贝类的数量及其含有这些污染物的量。您可以吃鱼，保持健康饮食，但请您遵循这些准则，会对您保持健康有所帮助。

淡水鱼

高危人群包括孕妇和哺乳期妇女以及可能怀孕的妇女（即育龄妇女）和六岁以下的儿童。**低风险人群**包括所有其他成人和七岁及以上的儿童。6 岁及以下儿童的一餐的膳食量为 4 盎司。对于年龄较大的儿童和成人（包括高危人群中的女性），一餐的膳食量为 8 盎司。请遵循此鱼类食用指南，其概述了这些群体可以安全食用的量：

针对汞的全州淡水鱼食用建议			
水体名称	鱼类种类	高危人群	低风险人群
所有淡水湖泊、池塘、河流和溪流 ¹	虹鳟鱼和褐鳟鱼	每周 1 餐	每周 6 餐
	所有其他淡水鱼，包括溪鳟鱼	每月 1 餐	每月 4 餐
	大口鲈和小口鲈、鲭鱼、白鲈和黄鲈	在遵循上述准则的情况下，将食用鱼类限制在体长为 12 英寸或更短的鱼。	

¹ NHDES: 2017 年 11 月发在 Concord 发布的“1992-2016 年新罕布什尔州水体鱼类组织中汞的现状和趋势”最终报告[出版物 #R-WD-17-22]。

对新罕布什尔州其他淡水水体中鱼类的特别建议				
水体名称	鱼类种类	高危人群	低风险人群	污染物
从 Berlin 到 Maine 边界的 Androscoggin 河 ²	所有淡水鱼	不要食用	不要食用	二氧杂芑和汞
Ashuelot Pond (Washington)	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Beaver Lake (Derry)	大口和小口黑鲈	每月 1 餐	每月 3 餐	全氟辛烷磺酸
Canobie Lake (Salem)	所有淡水鱼	每月 1 餐	每月 3 餐	全氟辛烷磺酸
Cobbetts Pond (Windham)	大口和小口黑鲈	每月 1 餐	每月 2 餐	全氟辛烷磺酸
Connecticut 河上的 Comerford 和 Moore 水库 ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Country Pond (Kingston/Newton) ³	大口鲈鱼和小口黑鲈	每月 1 餐, 每年 6 餐	每年 6 餐	多氯联苯和汞
	所有其他鱼类	每月 1 餐	每年 21 餐	多氯联苯和汞
Crescent Lake (Newport) ⁴	黄鲈	每月 1 餐	每月 7 餐	汞
Crystal Lake (Gilmanton) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Dubes Pond (Hooksett) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Eastman Pond (Grantham) ⁴	黄鲈	每月 2 餐	每月 11 餐	汞
	小口黑鲈	每月 1 餐	每月 5 餐	汞
Horseshoe Pond (Merrimack)	所有淡水鱼	7 岁以下儿童 - 不要食用	每月 1 餐	全氟辛烷磺酸
		育龄妇女 - 每月 1 餐		
Jackman Reservoir (Hillsboro) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Mascoma Lake (Enfield) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
May Pond (Washington) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞
Perkins Pond (Sunapee) ⁴	大口黑鲈	每月 1 餐	每月 3 餐	汞
	黄鲈	每月 1 餐	每月 8 餐	汞
	小口黑鲈	每月 1 餐	每月 5 餐	汞
Rand Pond (Goshen) ⁴	黄鲈	每月 2 餐	每月 12 餐	汞
	棕色杜父鱼	每月 2 餐	每月 13 餐	汞

² 氯碱超级基金地点, Berlin, NH – <https://sempub.epa.gov/work/01/550299.pdf>

³ NHDES 各办公室内部之间备忘录。Ottati & Goss/Great Lakes Container Corp. Site, Kingston, NH - 评估从 Country Pond 采样的鱼类中的 PCB 污染量。2011 年 12 月 30 日发布。

⁴ NHDES. “从 Claremont 地区水体收集的鱼类中汞浓度评估。” 健康咨询, Concord, 2009 年。

对新罕布什尔州其他淡水水体中鱼类的特别建议				
水体名称	鱼类种类	高危人群	低风险人群	污染物
Robinson Pond (Hudson)	所有淡水鱼	7岁以下儿童 - 不要食用	每月 2 餐	全氟辛烷磺酸
		育龄妇女 - 每月 1 餐		
Riverway East 和 Goldman Dam 之间的 Souhegan 河 ⁵	所有淡水鱼	不要食用	不要食用	多氯联苯
Squam Lake 和 Little Squam Lake	黄鲈	每年 4 餐	每月 1 餐	多氯联苯
	所有其他淡水鱼	每年 1 餐	每年 3 餐	多氯联苯
Stocker Pond (Grantham) ⁴	岩鲈	每月 2 餐	每月 10 餐	汞
Tower Hill Pond (Candia) ¹	所有淡水鱼	不要食用	每月 2 餐	汞

海鱼、贝类和市售鱼类

对于所有海鱼、贝类和市售鱼类，请遵循以下食用指南：

鱼类种类	高危人群	低风险人群
最佳选择 鲈鱼、鳕鱼、比目鱼、黑线鳕、鲱鱼、浅金枪鱼（罐头）、青鳕、鲑鱼、鲑鱼、罗非鱼和贝类（牡蛎、虾、螃蟹、蛤蜊、扇贝、龙虾）	每周 2 餐	无限制
良好选择 大比目鱼、红鲷鱼、金枪鱼排和白金枪鱼（罐头）	每周 1 餐	无限制
谨慎选择 鲭鱼、箭鱼、鲨鱼、方头鱼	不要食用	每月 2 餐
避免食用 龙虾膏（龙虾体内的绿色物质）	不要食用	不要食用

应同时考虑限制海鱼和淡水鱼的食用并且要计算两种鱼的累积食用量。 例如，孕妇可能吃一顿淡水鱼，这样就建议当月不要食用任何其他含汞的淡水鱼或海鱼。

请记住：“膳食”一食份对 6 岁及以下儿童为 4 盎司，对年龄较大的儿童和成人 8 盎司。

了解更多信息

要了解有关水体特定分析的详细信息，请致电 [\(603\) 271-2959](tel:603-271-2959) 联系 NHDES 河流和湖泊协调员。

新罕布什尔州全州含汞鱼食用分析于 2018 年更新，其技术背景基于 NHDES 2017 年 11 月在 Concord 发布的“1992-2016 年新罕布什尔州水体鱼类组织中汞的现状和趋势”最终报告[出版物 #R-WD-17-22]。

如果您就新罕布什尔州捕鱼法规有任何常规问题，请致电 [\(603\) 271-3421](tel:603-271-3421) 联系新罕布什尔州鱼类和娱乐部，或访问 [NH 鱼类和娱乐网站](http://www.nh.gov/fishing)。

⁵ Fletcher 油漆厂和存储超级基金地点, Milford, NH –

<https://cumulis.epa.gov/supercpad/SiteProfiles/index.cfm?fuseaction=second.Healthenv&id=0101085>