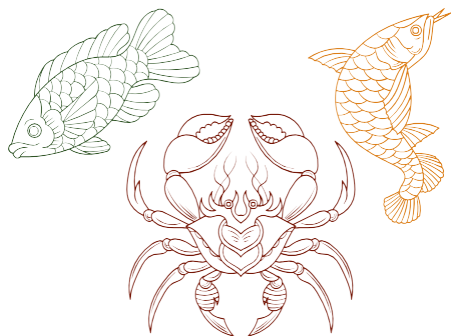




要了解更多信息,
请致电新罕布什尔州环境服务部

(603)·271-1370



29 Hazen Drive – PO Box 95
Concord, NH 03301

(603)·271-1370
www.des.nh.gov



永和 鱼类食用

新罕布什尔州环境服务部
(NEW HAMPSHIRE
DEPARTMENT OF
ENVIRONMENTAL
SERVICES)

鱼类对人类健康的益处

许多健康专家建议孕妇在孕期食用鱼类。

均衡饮食包括各种鱼类和贝类，有助于心脏健康和儿童的正常生长发育。鱼类是蛋白质、维生素 D 和 B12、铁、矿物质和 omega-3 脂肪酸的重要来源，后者是大脑发育所需的关键营养素。

鱼食用量多少是安全的？

对于大多数人来说，食用鱼类和贝类相关的汞摄入风险不是健康问题，但通常应避免汞含量高的食物。这一点对孕妇和哺乳期妇女以及幼儿等弱势群体尤其重要。建议每周食用的鱼类和贝类各种海鲜食量为 8 至 12 盎司，并且要选用低汞海鲜。

**要了解有关汞的更多信息，
请访问以下链接：**

<https://tinyurl.com/4hjuz32>



最佳选择

每周 2-3 份

鲱鱼、鳕鱼、比目鱼、黑线鳕、鲱鱼、浅金枪鱼（罐头）、青鳕、鲑鱼、三文鱼、鱿鱼、罗非鱼、鳟鱼、贝类（牡蛎、虾、螃蟹、蛤蜊、扇贝、龙虾）

良好选择

每周 1 份

蓝鱼、智利鲈鱼、大比目鱼、马希鳕、麒麟鱼、岩鱼、海鳟鱼/弱鱼、鲷鱼、鲭鱼、条纹鲈鱼、金枪鱼（黄鳍金枪鱼）

要避免的选择

最高汞含量

鲭鱼、马林鱼、橙连鳍鲑、鲨鱼、箭鱼、方头鱼（墨西哥湾）、金枪鱼（大眼鱼）

**要了解有关鱼类食用的更多信息，
请访问以下链接：**

<https://tinyurl.com/88nwp7ji>



我是否应该担心我食用的鱼中的汞含量？

几乎所有的鱼都含有汞等微量污染物。但是，也有很多安全的鱼类可以食用。汞在鱼类中的潜在风险取决于您的食用量和所食用鱼种类。

我是否应该担心鱼中的其他污染物？

新罕布什尔州尽一切努力确保人们可以安全食用在新罕布什尔州商店购买和水域州内捕获的所有鱼类。要了解有关包含健康危害的更新信息，请访问 www.des.nh.gov。

食份

1 食份 = 4 盎司

每周食用“最佳选择”列表中的 2 至 3 食份（或食用“良好选择”列表中的 1 食份）。

**要了解有关当地捕获鱼的更多信息，
请访问以下链接：**

<https://tinyurl.com/4au4u36u>

