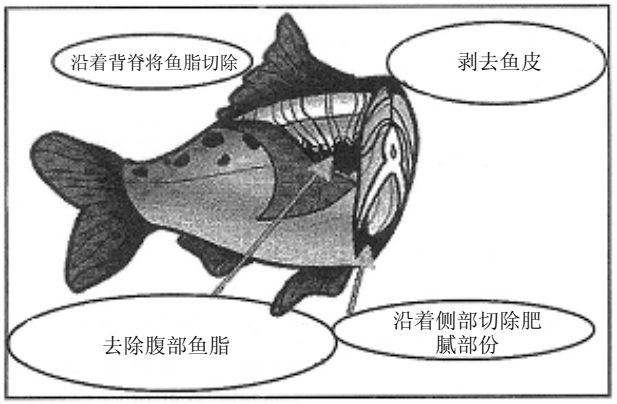
## 鱼类清洗处理方法




## 我能吃金枪鱼吗？

美国食品药物管理局（FDA）和美国环境保护机构建议，罐装淡味金枪鱼每星期可以安全地食用两次。金枪鱼的一种（Albacore）或“白”金枪鱼比罐装淡味金枪鱼的水银含量更高，所以每星期最多只能吃一次。金枪鱼片与Albacore金枪鱼的水银含量一样高，所以每星期最多也只能吃一次。

## 我可以吃快餐鱼肉三明治和鱼条吗？

这些食物通常是用化学物质含量较低的鱼类制成。对此类食物无限制进食量。

## 吃什么样的鱼才比较安全呢？

居于俄亥俄水源中的安全食用鱼类有：刺盖太阳鱼属鱼，金鲈鱼，狼鲈鱼和浅蓝色食用大太阳鱼。超市和餐馆所供应的更为安全的海鲜有：虾，罐装金枪鱼，三文鱼，鳕鱼和人工养殖鲶鱼。

如果您有更多问题或希望得到更多信息，请与您当地的WIC（食品补助）诊所联系，您可以通过以下电子邮件或电话与他们联系：ohwic@odh.ohio.gov 或拨打（６１４）６４４－８００６，或俄亥俄环境保护机构电话：（６１４）６４４－２１６０ 或电子邮件：fishmail@epa.state.oh.us.

## 建议以下郡区域内（阴影部分）严格按照一星期内食用鱼的次数不超过一次。

# 鱼与健康

为计划怀孕，或正在怀孕，处于哺乳期妇女和儿童们提供的重要建议

由俄亥俄环境保护机构和俄亥俄健康部筹办

## 我为什么要食用鱼？

进食适量鱼对您是有益的。鱼类富含蛋白质，维生素和矿物质，而且低脂肪。某些鱼油对胎儿，幼婴和儿童的脑部发育起着重要作用。许多医生建议每星期进食两餐鱼有助于保持心脏健康。

## 为什么我需要限制多少鱼我吃?

有些鱼类如果进食太多，它们所含的化学物质对人体健康有害。人们主要担心鱼类所含的两种化学物质，一种是水银，另一种是多氯二联化苯（PCBs）。您是无法通过看到，嗅到或尝到鱼类所含的这些化学物质。如果过量的此类化学物质进入婴儿和儿童体内，会导致他们反应迟钝和健忘。胎儿则通过母体吸取这类化学物质，如母乳。成年人如果过量进食此类鱼的话也可能会因此引发健康问题。俄亥俄环境保护机构建议您遵循俄亥俄鱼的食用方法建议，尽量少吃对健康有影响的鱼，多吃其它有害化学物质含量少的鱼种。

## 我能食用自己捕获的鱼吗？

有些鱼类您可以安全进食。对于在俄亥俄州内捕获的鱼，一星期最多只能吃一次。另外体格较小的鱼通常化学物质含量较低，所以尽可能多吃较小的鱼。在您烹饪前，请务必清除鱼的脂肪，因为含有少量脂肪的鱼也含有少量化学物质。俄亥俄州有些地方的鱼，一、两个月吃一次或根本不吃才最为安全。俄亥俄州运动鱼类消费指导协会的相关建议登载在俄亥俄环境保护机构的网站：http://www.epa.ohio.gov/dsw/fishadvisory/index.aspx。如有需要，请通过以下电话与我们联系：（614）644-2160 或（800）755-4769，我们会将建议手册邮寄给您。

## 我可以食用超市和餐馆出售的鱼吗？

根据美国食品药物管理局（FDA）的建议和美国环境保护机构的建议，有怀孕计划的妇女，处于哺乳期的妇女和儿童不应该食用鲨鱼，旗鱼，大西洋马鲛或方头鱼。超市和餐馆出售的其它大部分鱼类均可以每星期进食两次。

可以较安全食用的鱼类

黑色刺盖太阳鱼属鱼

浅蓝色食用大太阳鱼

白色刺盖太阳鱼属鱼

狼鲈鱼

金鲈鱼