

国家发布深海鱼类消费提示： 孕妇婴幼儿慎吃银鳕鱼金枪鱼

新快报讯 近日,浙江杭州一宝妈反映称,自家2岁幼儿连续8个月频繁食用“儿童装”银鳕鱼后,抽血查出汞元素达27.78ug/L,血汞超标达5倍以上,确诊汞中毒。

中国渔业协会原生水生物及水域生态专业委员会委员丁兆宸称,银鳕鱼实际上是小鳞犬牙南极鱼的鱼类,属于大型掠食鱼,生命周期长,体内甲基汞含量较高。婴幼儿因神经系统处于发育阶段,甲基汞就会成为一个非常有害的外源性毒素,会损伤神经发育,所以建议不要给长身体的孩子吃在海洋中甲基汞富集比较严重的鱼类。

记者了解到,目前市面的“鳕鱼”主要分三类:一类是真鳕鱼,包括大西洋鳕鱼、阿拉斯加狭鳕,以及我国自产的太平洋鳕鱼和黄线狭鳕鱼;另

外两类则是银鳕鱼和黑鳕鱼,实际上就是犬牙鱼和裸盖鱼这两种大型鱼类,这两者都不是生物学意义上的鳕鱼。真鳕鱼的蛋白质含量是三类鱼中最高的,由于脂肪含量低,肉质清淡偏柴,因为生长周期短,真鳕鱼更适合作为孩子的辅食。

此事经媒体报道后,很多家长怀疑鱼还能不能吃,针对应该怎么吃才能既提供营养又避免重金属带来的危害有关问题,食品评估中心营养一室主任方海琴研究员接受有关媒体采访。

方海琴研究员表示,海水鱼是一种良好的食物来源,能提供优质的蛋白质、微量元素、不饱和脂肪酸等多种有益营养素,尤其是含有丰富的人体必需的n-3多不饱和脂肪酸,是胎儿脑部和视网膜发育的必需营养物

质,可降低成人心血管疾病发病风险,适量吃海水鱼有益健康。

受食物链的蓄积效应影响,水产品尤其是深海鱼类易受到来自环境中的汞污染,其中有机汞(主要是甲基汞)健康危害较大。不同鱼类中甲基汞的含量水平差异较大,处于食物链顶端的大型肉食性鱼类(例如鲨鱼、剑鱼、金枪鱼、银鳕鱼等)甲基汞含量通常较高,小型鱼、淡水鱼、养殖鱼的甲基汞含量通常较低。鉴于大型肉食性鱼类对汞的高蓄积特性,参考欧美、加拿大及中国港澳地区等的普遍推荐,从营养和平衡膳食的角度,建议消费者可以通过适量食用三文鱼等低汞鱼类获得营养收益,应避免长期、高频次食用单一品种的大型肉食性鱼类,尤其孕哺期妇女及婴幼儿应注意尽量避免食用汞含量高的

鱼种。另外,无论选择哪种鱼,最好不要食用生鱼或未煮熟的鱼,以防范微生物与寄生虫风险。

据方海琴研究员介绍,家长为婴幼儿补充营养,除了可选用低汞鱼类,还可以选用专门的婴幼儿辅食,它是专门针对6~36月龄婴幼儿生理发育特点设计的一类特殊用膳食,国家对其污染物限值、原料要求、营养指标均明确执行更为严格的强制性标准。例如我国对婴幼儿罐装辅助食品总汞的限量为0.02mg/kg,远低于对普通水产品的汞限量要求(0.5~1.7mg/kg)。因此,特别提醒家长,在选购婴幼儿食品时,要仔细阅读产品标签,结合婴幼儿月龄,选择合规且适应婴幼儿生理特点和特殊需要的产品,做到科学喂养。

(来源:国家食品安全风险评估中心网站、荔枝新闻)



VCG图

知多D

深海鱼的科学喂养指南

鱼类是当之无愧的“营养宝库”——不仅富含优质蛋白,其脂肪中更含有珍贵的Omega-3多不饱和脂肪酸(包含EPA、DHA),这些成分对大脑发育、心血管健康至关重要。此外,鱼类还提供硒、锌、碘等关键矿物质和多种维生素。

我们不能因为害怕汞超标就因噎废食,不如掌握深海鱼的科学喂养指南。我国沿海地区日常吃得较多的水产品,如小黄鱼、鲳鱼、带鱼、河鲈鱼、对虾、扇贝、鱿鱼、虾蟹等,汞含量都是在安全范围内的。

另外,在烹饪处理时也有技巧:尽量去除鱼皮和内脏(汞富集部位),选择清蒸、水煮等低温烹饪方式,减少脂溶性污染物,也可以搭配一些排汞食材,加入富含膳食纤维的蔬菜(如西兰花等)和富含维生素C的水果(如猕猴桃等),促进重金属代谢。

●不同年龄孩子相应的食用量推荐:

- 1—3岁,每周可以吃2次鱼,每次28g
- 4—7岁,每周可以吃2次鱼,每次57g
- 8—10岁,每周可以吃2次鱼,每次85g

焦点问答

深海鱼的汞含量风险如何判断?

深海鱼的汞含量与其生态位和生理特性紧密相关。体型越大、寿命越长、肉食性的深海鱼,其汞风险越高,比如顶级掠食者:鲨鱼、旗鱼、大眼金枪鱼等,以及深海长寿鱼种:如长寿鱼、银鳕鱼等,所以在日常鱼类的选择时尽量遵循“小而短”的原则。

商业鱼类和贝类的汞含量(1990-2012)

数据来源:FDA官网,汞浓度平均值(PPM)

●汞含量最低的10种		●汞含量最高的10种	
扇贝	0.003	裸盖鱼	0.361
蛤/虾	0.009	石斑鱼(所有种类)	0.448
牡蛎	0.012	鲭鱼(墨西哥湾)	0.454
沙丁鱼	0.013	马林鱼	0.485
鳕鱼	0.016	长寿鱼(新西兰红鱼)	0.571
三文鱼	0.022	大眼金枪鱼	0.689
鲱鱼	0.024	马鲛鱼	0.73
乌贼	0.024	鲨鱼	0.979
狭鳕	0.031	旗鱼	0.995
小龙虾	0.033	方头鱼(墨西哥湾)	1.123

银鳕鱼和鳕鱼是同一种鱼吗?

严格意义上的银鳕鱼跟平时说的鳕鱼并不是一个品种,虽然银鳕鱼口感细腻,含DHA、EPA丰富,但同时汞含量也相对较高,并不推荐加入宝宝的日常饮食清单中。宝宝平时吃的辅食建议选择真鳕鱼。

(综合荔枝新闻、温州市人民医院、南宁新闻网)