Wisconsin 州鱼类食用指南

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)

食用您自己捕掉的鱼类是健康饮食的一部分。但大多数鱼类也含有少量污染物或不安全的化学物质，大量食用可能会危害您的身体健康。在食用从 Wisconsin 州水体捕获的鱼类时，请参阅本指南，帮助您做出更安全的选择。

为什么鱼类营养丰富？

- 蛋白质有助于强健骨骼和增长肌肉。
- 优质脂肪，如 Omega-3，有助于保护心脏和维持大脑运转。
- 维生素和矿物质，如铁和锌，可以增强您的免疫系统。

蛋白质

优质脂肪

维生素和矿物质

哪些污染物对鱼类有害？

鱼类会从其生活的水域中摄入污染物。Wisconsin 州鱼类体内的常见污染物包括：

- PCB（多氯联苯）
- 汞
- PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）

久而久之，这些污染物可能会导致健康问题，比如造成肺部、肾脏、肝脏和大脑癌变或损害。对于大脑仍处于发育阶段的儿童、幼儿和胎儿，这些问题尤其令人担忧。

我该如何安全地食用鱼类？

- 食用来自污染物较少的水体的鱼类。
- 食用不同种类的鱼。
- 使用安全烹饪方法。

请访问第 2 页的链接，了解更多信息。

遵循三个简单步骤烹饪鱼类！

遵循以下步骤减少 PCB 和其他污染物摄入量。您无法去除鱼类中的汞或 PFAS。

1. 切除鱼皮、鱼头和脂肪，去掉内脏。

2. 通过烘烤、炙烤或烧烤的方式让脂肪流失。

3. 扔掉蒸煮废液和煎炸用油。

弘扬文化对健康很重要。如果以上步骤不适用于传统菜肴，可以考虑将这顿饭留到特殊场合，随时间减少污染物的摄入量。一般来说，鱼柳是最安全的食用部位。

我应该吃多少鱼合适？

一份 = 一个成年人的手掌大小（4 盎司或 115 克）
务必给孩子们提供更小的分量。

针对 Wisconsin 州大多数内陆水域（非五大湖）的建议	敏感人群*	普通人群
首选 蓝鳃太阳鱼 黄鲈鱼 岩鲈 太阳鱼 花鲷鱼 内陆鳟鱼 大头鱼	每周 1 份	不限量
优选 玻璃梭鲈 所有其他类型的鲈鱼 鲶鱼 梭鱼 以及此处未列出的所有其他鱼类。	每月 1 份	每周 1 份
禁食 北美狗鱼	**不可食用**	每月 1 份

*敏感人群：备孕、孕期或哺乳期人群和未满 15 岁的儿童
普通人群：其他人

WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES

鱼类图片由 John Lyons 倾情提供，Wisconsin Sea Grant（Wisconsin 州海洋补助计划）

WISCONSIN DEPT. OF NATURAL RESOURCES

对如何安全食用鱼类有疑问？请访问：
https://dnr.wisconsin.gov/topic/Fishing/consumption
https://dhs.wi.gov/fish

Wisconsin Department of Health Services
Bureau of Environmental and Occupational Health
P-03622CM (06/2024)