

Wisconsin 州鱼类食用指南

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)



您捕获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有害化学物质，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。

为什么鱼类富含营养？

- 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。

安全食用鱼类的方式有哪些？

- 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。

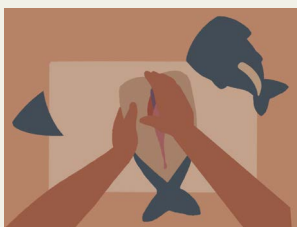
请访问第 2 页的链接，了解更多信息。



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。

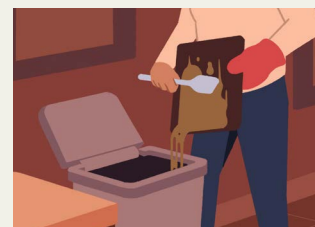
1. 切除鱼皮、鱼头和脂肪，去掉内脏。



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。


















庆功宴对健康很重要。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
<p>首选</p> <p>蓝鳃太阳鱼 黄鲈鱼 岩鲈</p>    <p>太阳鱼 花鲷鱼 内陆鲟鱼 大头鱼</p>    	每周 1 份	不限量
<p>优选</p> <p>玻璃梭鲈 所有其他类型的鲈鱼</p>    <p>鲶鱼 梭鱼</p>   <p>以及此处未列出的所有其他鱼类。</p>	每月 1 份	每周 1 份
<p>禁食</p> <p>北美狗鱼</p> 	不可食用	每月 1 份

*敏感人群: 备孕、孕期或哺乳期女性和未满 15 岁的儿童
普通人群: 其他人