

关于鱼类含甲基汞的问答

问 1	甲基汞如何影响人体健康？
答 1	<p>甲基汞的毒性比无机汞强，可于体内积聚。以胎儿、婴儿和儿童来说，甲基汞对健康的主要影响是导致神经发育受损。孕妇进食含甲基汞的鱼类和介贝类水产，腹中胎儿便会摄入甲基汞，对胎儿发育中的脑部和神经系统造成不良影响。研究发现曾从子宫摄入甲基汞的儿童，认知思维能力、记忆力、专注力、语言能力、小肌肉活动能力和视觉空间能力均受影响。</p>
问 2	哪些鱼类的甲基汞含量偏高？
答 2	<p>这次总膳食研究检测的种鱼类中，以吞拿鱼（金枪鱼）的甲基汞含量相对较高(平均含量为每公斤 330 微克)，但全部吞拿鱼样本的含量均不超过食品法典委员会的标准(即体型较大的捕猎性鱼类每公斤 1 000 微克，其它鱼类则每公斤 500 微克)。根据食物安全中心(下称“中心”)2008 年的《鱼类的汞含量与食物安全》风险评估研究，金目鲷(捕猎性鱼类的一种)的甲基汞含量也偏高(每公斤 509 至 1 010 微克)。</p> <p>此外，根据文献记载，鲨鱼、剑鱼、旗鱼、橘棘鲷和大王马鲛鱼的甲基汞含量均偏高。</p>
问 3	在这项总膳食研究中，检测了哪些新鲜或罐装吞拿鱼？
答 3	<p>这项总膳食研究检测了一共 4 个吞拿鱼混合样本。每个混合样本包括 1 个新鲜吞拿鱼(刺身)样本和 2 个罐装吞拿鱼 / 金枪鱼样本。这个组合是根据香港市民进食吞拿鱼的习惯而定。</p>
问 4	罐装吞拿鱼可否供孕妇和儿童安全食用？
答 4	<p>根据世界卫生组织(下称“世卫”)的意见和中心于 2008 年进行的风险评估研究，罐装吞拿鱼的汞含量通常较新鲜吞拿鱼为低，主要因为鱼类的品种不同，或是因为罐头所用的鱼类体型较小。鲣鱼(根据 2008 年的风险评估研究，甲基汞的平均含量为每公斤 142 微克)通常制成罐头，而这个品种的汞含量也较低。不过，汞含量较高的品种也会制成罐头，例如在美国称为罐装“白”吞拿鱼的长鳍吞拿鱼(根据 2008 年的风险评估研究，甲基汞的含量为</p>

	<p>每公斤 205 微克)。</p> <p>孕妇如每周进食 4 至 5 罐(约 140 克)鲱鱼，所摄入汞的分量才会超过暂定每周可容忍摄入量。不过，就长鳍吞拿鱼而言，只要每周进食 3 罐，汞摄入量已达到暂定每周可容忍摄入量。由于各种罐装食品所用的吞拿鱼品种不同，其甲基汞的含量也有异，为审慎起见，孕妇、计划怀孕的妇女和幼童应避免大量进食罐装吞拿鱼。</p>
问 5	哪些鱼类的甲基汞含量较低？
答 5	<p>一般而言，体型较小(1 斤以下)的鱼类、养殖鱼和淡水鱼的甲基汞含量较低。这项总膳食研究检测的 13 种鱼类中，7 种的甲基汞含量相对较低(每公斤少于 100 微克)，分别是大头鱼、鲳鱼(鯧鱼)、绞鲛鱼肉、三文鱼、乌头、龙脷柳和鲛鱼。</p>
问 6	其它海产(例如介贝类水产)的甲基汞含量如何？
答 6	<p>虾、龙虾、蟹、蚝、鱿鱼等介贝类水产的汞含量一般比鲱鱼低。此外，市民不会像进食鲱鱼般经常食用介贝类水产，因此介贝类水产不是摄入量一般的市民摄入汞的主要来源。不过，如果你经常大量进食这类食物，你摄入汞的分量便可能偏高。</p>
问 7	在一周内大量进食鱼类会怎样？
答 7	<p>一周的鱼类消费量不会显著改变体内的汞含量。如在一周内大量进食鱼类，可在下一、两周减少吃鱼。关键是维持均衡饮食并避免偏食。</p>

问 8	加工处理或烹煮可否减低鱼类的汞(或甲基汞)含量?
答 8	不可以。鱼类的汞(或甲基汞)含量不会因制成罐头或冷凝等加工处理技术或烹煮而降低。
问 9	对于可生育但目前没有怀孕的妇女如我来说, 甲基汞与我何干?
答 9	如果你经常食用甲基汞含量高的鱼类, 长年累月, 甲基汞便会在体内循环的血液内积聚。身体虽然可以自然排除甲基汞, 但要甲基汞含量大幅下降, 恐怕需时一年以上。由此可见, 妇女在怀孕前身体内可能含有甲基汞。这正是打算怀孕的妇女应避免进食某几种鱼类的原因。
问 10	以母乳喂哺婴儿的妇女吃鱼或喝鱼汤安全吗?
答 10	是安全的。授乳的妇女应继续吃鱼或喝鱼汤, 以作为均衡饮食的一环。根据文献记载, 母乳可能含有的汞分量不高, 而且母乳对婴儿成长和发育有莫大益处。喂哺母乳的益处远超过母乳中可能含有小量汞所带来的风险。
问 11	海外国家在这方面的情况如何?
答 11	受工业污染的影响, 鱼类被汞污染已成为全球性的问题。有见及此, 某些海外卫生当局已为孕妇、计划生育的妇女、儿童这些最受影响组别订定一些进食鱼类的建议。然而, 应进食鱼类的分量以及须避免或限制食用的种类, 视乎各国人民的饮食习惯和当地鱼类的汞 / 甲基汞含量而定。一般而言, 海外卫生当局建议最受影响组别人士每周进食鱼类约 2 至 3 次(350 克至 450 克, 相等于 9 两至 12 两), 并限制或避免进食剑鱼、吞拿鱼 / 金枪鱼、鲨鱼等捕猎性鱼类。
问 12	香港的育龄妇女每周进食多少鱼类?
答 12	根据本署的食物消费量调查, 育龄妇女(即 20 至 49 岁的妇女)平均体重为 55 公斤。摄入量一般的育龄妇女每周进食约 340 克(约 9 两)鱼类, 与海外卫生当局建议的分量相若。摄入量高的育

	<p>龄妇女(摄入量为第 95 百分位)则每周进食约 1 100 克(约 29 两 / 接近 2 斤)鱼类。</p> <p>*1 两鱼肉大概等于 1 个乒乓球大小。</p>
问 13	摄入量高的育龄妇女应否减少进食鱼类？
答 13	<p>进食鱼类的安全分量视乎鱼类的甲基汞含量而定。基于育龄妇女中 11%的甲基汞膳食摄入量超过暂定每周可容忍摄入量，摄入量高(每周进食约 1 100 克鱼类)的育龄妇女可考虑减少进食鱼类，或选择只进食甲基汞含量较低的鱼类。一般而言，体型较小的鱼类、养殖鱼和淡水鱼的甲基汞含量较低。</p>
问 14	既然鱼类含有甲基汞，为何孕妇和儿童仍应进食鱼类？
答 14	<p>大部分鱼类的甲基汞含量低。鱼类含有多种人体所需的营养素，例如奥米加-3 脂肪酸和优质蛋白质等。维持均衡饮食(包括进食各种鱼类)，对心脏和儿童正在发育的脑部甚为有益。妇女和幼儿的膳食尤应加入鱼类。</p>

于 2013 年 1 月 11 日更新