

關於魚類含甲基汞的問答

問 1	甲基汞如何影響人體健康？
答 1	<p>甲基汞的毒性比無機汞強，可於體內積聚。以胎兒、嬰兒和兒童來說，甲基汞對健康的主要影響是導致神經發育受損。孕婦進食含甲基汞的魚類和介貝類水產，腹中胎兒便會攝入甲基汞，對胎兒發育中的腦部和神經系統造成不良影響。研究發現曾從子宮攝入甲基汞的兒童，認知思維能力、記憶力、專注力、語言能力、小肌肉活動能力和視覺空間能力均受影響。</p>
問 2	哪些魚類的甲基汞含量偏高？
答 2	<p>這次總膳食研究檢測的種魚類中，以吞拿魚（金槍魚）的甲基汞含量相對較高(平均含量為每公斤 330 微克)，但全部吞拿魚樣本的含量均不超過食品法典委員會的標準(即體型較大的捕獵性魚類每公斤 1 000 微克，其他魚類則每公斤 500 微克)。根據食物安全中心(下稱“中心”)2008 年的《魚類的汞含量與食物安全》風險評估研究，金目鯛(捕獵性魚類的一種)的甲基汞含量也偏高(每公斤 509 至 1 010 微克)。</p> <p>此外，根據文獻記載，鯊魚、劍魚、旗魚、橘棘鯛和大王馬鮫魚的甲基汞含量均偏高。</p>
問 3	在這項總膳食研究中，檢測了哪些新鮮或罐裝吞拿魚？
答 3	<p>這項總膳食研究檢測了一共 4 個吞拿魚混合樣本。每個混合樣本包括 1 個新鮮吞拿魚(刺身)樣本和 2 個罐裝吞拿魚 / 金槍魚樣本。這個組合是根據香港市民進食吞拿魚的習慣而定。</p>
問 4	罐裝吞拿魚可否供孕婦和兒童安全食用？
答 4	<p>根據世界衛生組織(下稱“世衛”)的意見和中心於 2008 年進行的風險評估研究，罐裝吞拿魚的汞含量通常較新鮮吞拿魚為低，主要因為魚類的品種不同，或是因為罐頭所用的魚類體型較小。鰹魚(根據 2008 年的風險評估研究，甲基汞的平均含量為每公斤 142 微克)通常製成罐頭，而這個品種的汞含量也較低。不過，汞含量較高的品種也會製成罐頭，例如在美國稱為罐裝“白”吞拿魚的長鰭吞拿魚(根據 2008 年的風險評估研究，甲基汞的含</p>

	<p>量為每公斤 205 微克)。</p> <p>孕婦如每周進食 4 至 5 罐(約 140 克)鯉魚，所攝入汞的分量才會超過暫定每周可容忍攝入量。不過，就長鰭吞拿魚而言，只要每周進食 3 罐，汞攝入量已達到暫定每周可容忍攝入量。由於各種罐裝食品所用的吞拿魚品種不同，其甲基汞的含量也有異，為審慎起見，孕婦、計劃懷孕的婦女和幼童應避免大量進食罐裝吞拿魚。</p>
問 5	哪些魚類的甲基汞含量較低？
答 5	<p>一般而言，體型較小(1 斤以下)的魚類、養殖魚和淡水魚的甲基汞含量較低。這項總膳食研究檢測的 13 種魚類中，7 種的甲基汞含量相對較低(每公斤少於 100 微克)，分別是大頭魚、鯧魚(鯨魚)、絞鰈魚肉、三文魚、烏頭、龍脷柳和鮫魚。</p>
問 6	其他海產(例如介貝類水產)的甲基汞含量如何？
答 6	<p>蝦、龍蝦、蟹、蠔、魷魚等介貝類水產的汞含量一般比鰭魚低。此外，市民不會像進食鰭魚般經常食用介貝類水產，因此介貝類水產不是攝入量一般的市民攝入汞的主要來源。不過，如果你經常大量進食這類食物，你攝入汞的分量便可能偏高。</p>
問 7	在一周內大量進食魚類會怎樣？
答 7	<p>一周的魚類消費量不會顯著改變體內的汞含量。如在一周內大量進食魚類，可在下一、兩周減少吃魚。關鍵是維持均衡飲食並避免偏食。</p>

問 8	加工處理或烹煮可否減低魚類的汞(或甲基汞)含量？
答 8	不可以。魚類的汞(或甲基汞)含量不會因製成罐頭或冷凝等加工處理技術或烹煮而降低。
問 9	對於可生育但目前沒有懷孕的婦女如我來說，甲基汞與我何干？
答 9	如果你經常食用甲基汞含量高的魚類，長年累月，甲基汞便會在體內循環的血液內積聚。身體雖然可以自然排除甲基汞，但要甲基汞含量大幅下降，恐怕需時一年以上。由此可見，婦女在懷孕前身體內可能含有甲基汞。這正是打算懷孕的婦女應避免進食某幾種魚類的原因。
問 10	以母乳餵哺嬰兒的婦女吃魚或喝魚湯安全嗎？
答 10	是安全的。授乳的婦女應繼續吃魚或喝魚湯，以作為均衡飲食的一環。根據文獻記載，母乳可能含有的汞分量不高，而且母乳對嬰兒成長和發育有莫大益處。餵哺母乳的益處遠超過母乳中可能含有小量汞所帶來的風險。
問 11	海外國家在這方面的情況如何？
答 11	受工業污染的影響，魚類被汞污染已成為全球性的問題。有見及此，某些海外衛生當局已為孕婦、計劃生育的婦女、兒童這些最受影響組別訂定一些進食魚類的建議。然而，應進食魚類的分量以及須避免或限制食用的種類，視乎各國人民的飲食習慣和當地魚類的汞 / 甲基汞含量而定。一般而言，海外衛生當局建議最受影響組別人士每周進食魚類約 2 至 3 次(350 克至 450 克，相等於 9 兩至 12 兩)，並限制或避免進食劍魚、吞拿魚 / 金槍魚、鯊魚等捕獵性魚類。
問 12	香港的育齡婦女每周進食多少魚類？
答 12	根據本署的食物消費量調查，育齡婦女(即 20 至 49 歲的婦女)平均體重為 55 公斤。攝入量一般的育齡婦女每周進食約 340 克(約 9 兩)魚類，與海外衛生當局建議的分量相若。攝入量高的育

	<p>齡婦女(攝入量為第 95 百分位)則每周進食約 1 100 克(約 29 兩 / 接近 2 斤)魚類。</p> <p>*1 兩魚肉大概等於 1 個乒乓球大小。</p>
問 13	攝入量高的育齡婦女應否減少進食魚類？
答 13	<p>進食魚類的安全分量視乎魚類的甲基汞含量而定。基於育齡婦女中 11%的甲基汞膳食攝入量超過暫定每周可容忍攝入量，攝入量高(每周進食約 1 100 克魚類)的育齡婦女可考慮減少進食魚類，或選擇只進食甲基汞含量較低的魚類。一般而言，體型較小的魚類、養殖魚和淡水魚的甲基汞含量較低。</p>
問 14	既然魚類含有甲基汞，為何孕婦和兒童仍應進食魚類？
答 14	<p>大部分魚類的甲基汞含量低。魚類含有多種人體所需的營養素，例如奧米加-3 脂肪酸和優質蛋白質等。維持均衡飲食(包括進食各種魚類)，對心臟和兒童正在發育的腦部甚為有益。婦女和幼童的膳食尤應加入魚類。</p>

於 2013 年 1 月 11 日更新