

如何聰明吃魚？

常聽人說「多吃魚有利於身體健康」，主要是魚類富含「 ω -3 多元不飽和脂肪酸」，尤其是 EPA 與 DHA，EPA 有助於降低血脂質、改善血液黏度、降低罹患心血管疾病的機率，而 DHA 對人體神經、視覺系統及腦部發育功能有重大的影響，但近來研究發現攝取過多的魚類，反而導致人體汞中毒的危害，因此每天應攝取多少量的魚，才能獲得足夠的 EPA 與 DHA；及如何選擇魚的種類，才能避免重金屬中毒呢？

一般來說，深海魚中所含油脂較淡水魚、淺海水魚高，故其 EPA 與 DHA 含量也會較高，深海魚包括秋刀魚、鱈魚、鯖魚等，表一列出十一種台灣常見的食用魚類中總脂肪和 EPA、DHA 含量，由表可發現秋刀魚每 100 公克的魚肉中所含

EPA 與 DHA 最高。研究指出膳食中每日需攝取 EPA 與 DHA 各為 250 毫克，才能達

到生理需求，並降低心血管疾病的發生率，即每天攝取重量約 50-100 公克的魚類。

表一 十一種台灣常見食用魚類中總脂肪和 EPA、DHA 含量

種類	總脂肪量 (克/100 公克)	EPA 含量 (毫克/100 公克)	DHA 含量 (毫克/100 公克)
旗魚	1.0 ± 0.2	40	230
吻仔魚	1.3 ± 0.2	120	220
白帶魚	3.1 ± 1.2	100	320
白鯧	3.4 ± 0.5	120	440
吳郭魚	5.9 ± 3.7	50	210
虱目魚	8.3 ± 2.9	50	280
土魷	10.5 ± 2.3	720	1150
鯊魚	13.6 ± 0.5	187	300
秋刀魚	14.8 ± 4.5	890	1930

鱈魚	15.9 ± 3.4	400	450
鯖魚	16.0 ± 1.2	290	400

摘自：Nutritional Sciences Journal, 1996, March 18

近年來，由於水污染問題日益嚴重，進而影響水產生物品質。國內針對市售海洋魚類重金屬含量之分析，結果發現旗魚與鯊魚類的大型魚類，體內含有較高的汞 ($\geq 1\mu\text{g}/\text{克}$ ，表二)。由於重金屬汞中毒會引起記憶力減退、視力聽力受阻、運動失調等情況。FAO/WHO 聯合食品添加物專家委員會，訂定甲基汞每週攝取

容許量為每公斤體重 $3.3\mu\text{g}$ 以下，如假設 70 公斤的成年人每週攝取 $231\mu\text{g}$ 以下

甲基汞，不會對身體造成危害。魚類含重金屬汞，需長期累積後才會人體造成損害，一般民眾只要適量攝取、不特定偏愛大型魚類，選擇體型小於 30 公分的魚類，可以將汞的攝取量降到最低，並可同時獲得足夠的 EPA 與 DHA，以降低心血管疾病的發生率。

表二 市售魚類之重金屬汞含量

魚種類	汞含量($\mu\text{g}/\text{克}$)
旗魚	0.212 - 1.515
白帶魚	0.037-0.577
白鯧	0.004-0.020
鯊魚	0.366-1.132
秋刀魚	0.020-0.060
鱈魚	0.011-0.217
鮪魚	0.117-0.630
鮭魚	0.010-0.049

摘自：藥物食品檢驗局調查研究年報 (2006.24)