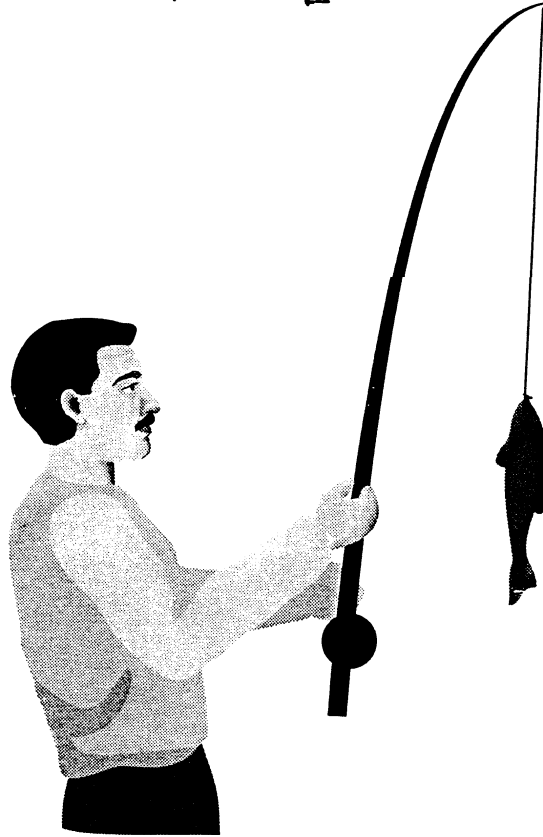


健康公告



Office of Environmental Health Hazard Assessment
1001 I Street, P.O. Box 4010
Sacramento, CA 95812
(916)324-7572

在加州捕釣
及食用
垂釣魚類
的注意事項

保護健康的注意事項：

分散釣魚地點， 避免集中一處。

各個釣魚地點的化學物質含量有所不同。您常到的釣魚地點很可能含有大量化學物質。因此，如不固定在某一處，而是分散到多一些地點釣魚，將有助於降低對化學物質的總接觸量。

食用多種魚類。

由於攝取食物的習慣不同，某些魚類會含有多一些化學物質。降低化學物質攝入量的辦法是少量食用多種不同魚類，而不要集中大量食用某種魚類，因為這種魚可能含有大量化學物質。

吃較小的魚。

某些化學物質會隨着魚齡的增長而在魚體內積聚。在同一魚類中，魚體越大，化學物質的含量也越高。例如，大條紋石鮭 (striped bass) (超過36英寸) 的汞含量可能比小條紋石鮭 (18至20英寸) 大二十倍之多。捕捉大魚固然有趣，但吃較小的魚却更為安全。如欲保存大魚，應把魚肉的一部分冷凍，並長期分批食用。

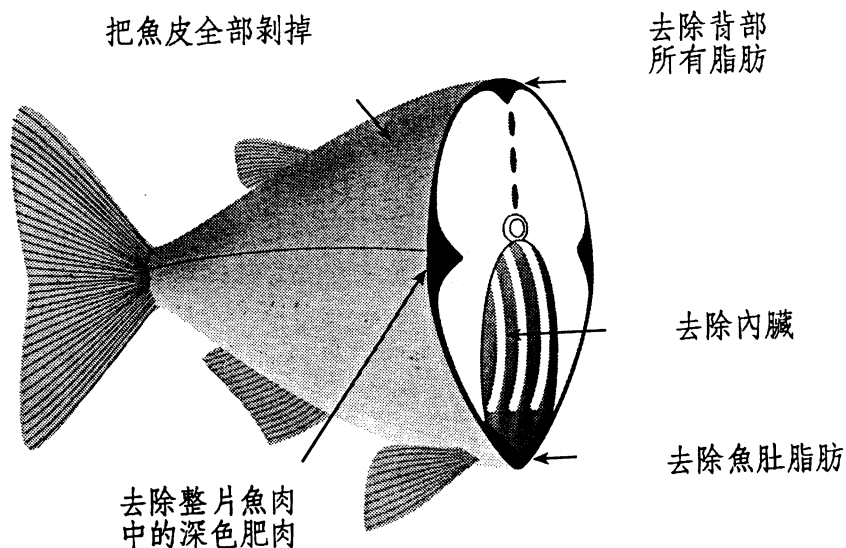
魚的烹製

只吃魚肉。

魚肉是最安全的食用部分。魚的內臟和肝臟一般含有更多化學物質。不要吃這些部分，也不要將其製成調味汁、湯汁或濃湯。

去除油脂。

很多化學物質，包括DDT殺蟲劑、多氯聯苯 (PCBs) 及戴奧辛 (dioxins) 等，是儲藏在脂肪中的。去除含脂部分，可減少對這些化學物質的攝取。魚背、魚肚及側線是脂肪所在 (見下圖)。此外，剝去魚皮亦可去除皮下脂肪薄層。



在加州捕釣及食用垂釣魚類

魚肉營養豐富，味美可口。但您捕獲的魚可能從其生息所在的水體及其食物中攝取了毒性化學物質。經過一段時間，某些化學物質會在魚體中——也會在人體中——積聚。雖然被發現的化學物質往往含量甚微，但經過長期大量聚積就會有害。因此，在吃魚的時候採取一些防備措施實是明智之舉，尤其是如果您經常吃魚的話。這份公告對如何捕釣、烹調和食用魚類提供一些指導性意見。它的目的不是為了勸阻食魚，而是作為一份指南，旨在加強垂釣魚類的食用安全。

加州很多地區的某些魚類含有大量毒性化學物質。這些地區包括：

- 南加州（洛杉磯地區）——若干魚類含有大量工業化學物質和殺蟲劑。有些地方的白姑魚（white croakers）不可食用。其它某些魚則只能少量食用。
- 舊金山灣及三角洲——這地區的魚曾被發現含有汞（mercury）、多氯聯苯（PCBs）及其它有害化學物質。該地區曾發出關於若干魚類的公告。
- 沿岸內陸湖——有些內陸湖的魚含有大量的汞。

根據現有資料，加州垂釣魚類所含化學物質尚未達到足以立即致病的程度。但化學物質能在人體內逐漸累積，終於會影響到您和子女的健康。長期食用含有大量毒性化學物質的魚類對人體健康所產生的不良後果有：

- 癌症
- 兒童發育緩慢和腦損壞
- 腎臟損壞

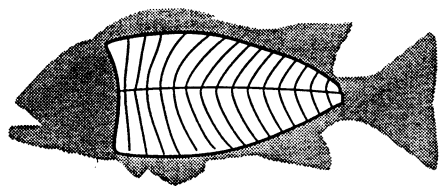
凡發現魚類含有大量化學物質時，環境健康危害評定處（Office of Environmental Health Hazard Assessment）就會發出公告。公告對食用該魚類的適當分量以及究竟該不該吃作出建議。這些公告登載在加州垂釣活動條例手冊上，可向環境健康危害評定處（Office of Environmental Health Hazard Assessment）索取。

有些地方的魚及帶殼水產含毒性物質的情況雖未查清，但亦可能已受化學物質污染。如果您釣魚是為了消遣或是為了供家人食用，可採取下述防備措施以減少對有害化學物質的接觸。如能遵從這些一般性意見以及垂釣所在個別地區的公告，將有助於保護您及家人的健康。

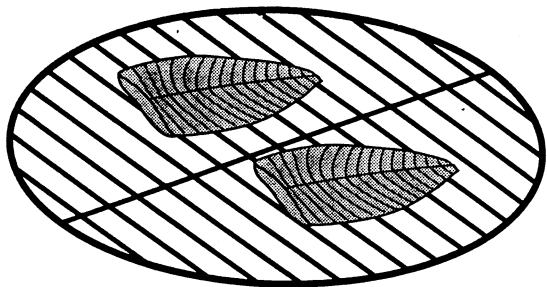
其它資料

FOR MORE INFORMATION

California Environmental Protection Agency
Office of Environmental Health
Hazard Assessment
Sacramento headquarters..... (916) 324-7572
Oakland office..... (510) 622-3170
www.oehha.ca.gov



只吃魚肉



烹調時務使油脂滴下。

把魚放在架子上焙、烤、蒸或灸，使油脂內汁液在烹調過程中滴下。把汁液倒掉。用植物油（而不是動物油脂，如奶油）油炸或用水煮魚也能去除脂肪，但烹製完畢後必須把汁液倒掉。魚肉濃湯及燉煨魚肉並不適宜。

捕獲的魚或帶殼水產要煮熟；遵守有關隔離的規定。

有些有鱗水族可能帶有寄生物（寄生蟲）。您捕獲的帶殼水產可能帶有致病病毒或傳染性細菌。煮得透一點會消滅有害的寄生物和寄生蟲。有些帶殼水產，尤其是貽貝（mussels），可能含有會引起麻痹性貝類中毒（PSP）或其它嚴重疾病甚至死亡的天然毒素。即使燒煮也不會消滅這些毒素。因此務須遵守有關隔離帶殼水產的規定。

加州的貽貝隔離期是從5月1日起至10月30日止。至於其它雙殼類水產，則由地方機構公佈當地的隔離規定。請撥二十四小時麻痹性貝類中毒（PSP）訊息專線，聽取關於隔離的錄音通知。在加州請撥(800)553-4133。屬510電話編碼地區或外州人士請撥(510)540-2605。如欲進一步瞭解關於魚類及帶殼水產所含天然污染物的情況，請根據電話簿郡級政府名錄所列提供合作辦事機構(Cooperative Extension Office)的電話號碼，與地區海產顧問聯絡。

貽貝的年度隔離規定不適用於得到州政府許可從事合法捕撈帶殼水產的公司。加州衛生部(California Department of Health Services)對這些公司捕獲的帶殼水產進行檢驗，並發給品質安全合格證。凡在商店或餐廳購買的商業性捕撈魚類亦須經過檢驗並受有關條例的制約。如發現超過規定限度的化學物質，不得上市出售。

減少風險

上述各項建議有助於減少吃魚時攝入有害化學物質的可能性。請儘量遵從這些建議。如能遵從這些意見以及環境健康危害評定處(Office of Environmental Health Hazard Assessment)頒發的、適用於您的釣魚所在地區的公告，將有助於保護健康並從這一營養豐富的食物資源得到好處。請參閱加州垂釣活動條例手冊或打電話給環境健康危害評定處

(Office of Environmental Health Hazard Assessment)以瞭解關於個別公告的資料。

高風險率人羣

環境健康危害評定處(Office of Environmental Health Hazard Assessment)的特定公告一般建議孕婦、計劃要懷孕婦女、哺乳中婦女，以及五歲或五歲以下兒童減少食用數量。有些化學物質會通過胎盤傳給胎兒，或通過母乳傳給初生嬰兒。嬰兒和幼兒的器官和肌體系統(包括腦)正在發育，很易受某些化學物質的影響。因此，對這些高風險率人羣而言，應該特別要遵守公告的建議。