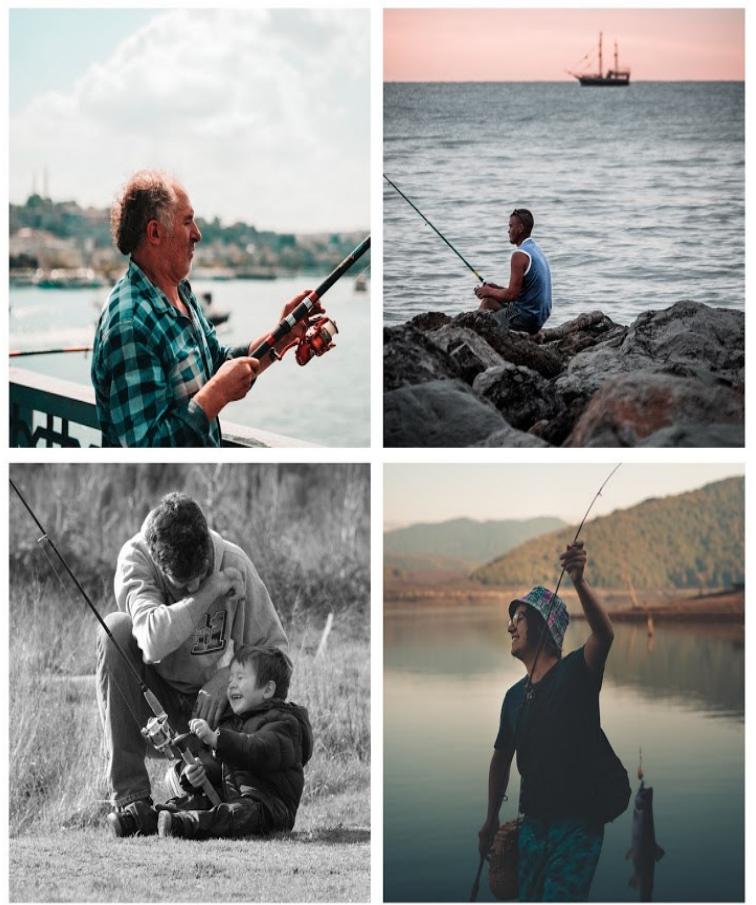


钓到的鱼 都能吃吗？

安全食用鱼类指南 2025 年康涅狄格州鱼类食用建议



<https://portal.ct.gov/fish>
1-877-458-FISH (3474)

本手册将为您提供帮助您的家人避开鱼类中的化学物质并安全食用鱼类的相关信息。

康涅狄格州水域的鱼类是一种经济实惠的健康蛋白质来源。遗憾的是，一些鱼类会吸收汞、全氟辛烷磺酸 (PFOS) 和多氯联苯 (PCB) 等化学物质。这些化学物质会在人体内积聚并增加健康风险。正在发育的胎儿和幼儿最易受影响。女性在孕前、孕期或哺乳期间食用含有这些化学物质的鱼类可能会导致生下的孩子发育和学习迟缓。长期接触 PCB 可能会增加患癌风险。

鱼类食用建议的内容是什么？

该建议告知您，安全食用来自康涅狄格州水域以及商店或餐馆鱼类的频率。在许多情况下，会针对**高风险人群**和**低风险人群**给出不同的建议。

- 如果你是**孕妇**、**可能怀孕的女性**、**哺乳期的母亲**或**六岁以下的儿童**，那就属于**高风险人群**。
- 如果你不属于**高风险人群**，那就属于**低风险人群**。

这些建议根据**三种不同的鱼类食用情况**给出：

1. **全州淡水鱼食用建议**：康涅狄格州的大多数淡水鱼都含有一定量的汞，因此对食用量有所限制。全州淡水鱼的食用建议是：

- 高风险人群**：每月食用不超过 1 次
- 低风险人群**：每周食用不超过 1 次

2. **针对特定水体的建议**：某些水体中的鱼类污染物含量较高。这些水体包括豪萨托尼河、其他河流、湖泊和池塘，以及长岛湾的某些品种。本手册中心的大图表提供了有关如何安全食用这些水体中的鱼类的详细信息。

3. **关于从市场购买鱼类的建议**：市场上的大多数鱼类都是健康的，含有 ω -3 脂肪酸等重要营养成分。但是，有些鱼类含有高浓度的汞或 PCB，因此应该少吃或不吃。这本手册指出了哪些鱼可以健康食用，哪些鱼不能安全食用（第 3 页的小图表）。

鳟鱼可以安全食用吗？

康涅狄格州河流中的大多数鳟鱼都是可以安全食用的，因为它们通常污染很少，并且会定期重新放养。然而，由于 PCB 和 PFOS 的存在，某些水体中的鳟鱼的食用量受到限制，而湖泊中的大鳟鱼的食用量则因汞的存在而受到限制（见中间的大图表）。

第 1 页

这些污染物如何进入鱼类体内？

鱼体内的汞、PCB 和 PFOS 的含量会积累到比水中高出数千倍。这些污染物通过以下途径进入水中：

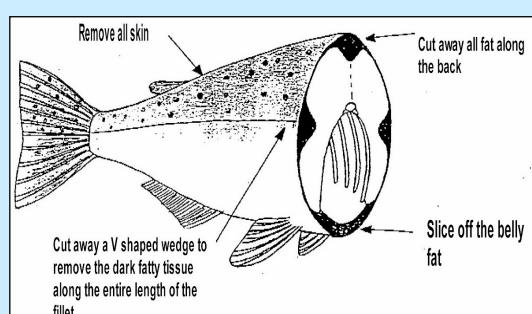
- 过去发生的化学品泄漏**。即使这些泄漏已经得到阻止，鱼体内的污染物含量也可能仍需要数年时间才会降至安全水平。
- 空气中的汞**。汞会从其释放地蔓延很长的距离。其中大部分来自康涅狄格州以外的空气污染。

康涅狄格州能源与环境保护部 (CT DEEP) 正在致力于改善康涅狄格州的水质，并限制排放到空气中的汞含量。

我还能采取哪些措施才能安全地吃鱼？

PCB 主要存在于鱼的脂肪部分。去除皮肤和其他脂肪部分非常重要。将鱼放在架子上烤（炙烤），这样脂肪就可以从鱼肉上滴下来。

烹饪前去除脂肪部分



去除内脏、头部、皮肤，以及沿背骨、侧线和腹部分布的深色脂肪组织，这些部位不可食用。

鱼的可食用部分（鱼片）中含有汞。因此，您无法通过烹饪或清理鱼来减少对汞的接触。大型鱼类通常含有最高含量的 PCB 和汞。如果可以选择的话，就吃小鱼，任何品种都可以。此外，某些较小的品种（鲈鱼、小鳟鱼、翻车鱼）的污染程度通常较低。

第 2 页

市场和餐馆里的鱼类情况如何？

来自市场或餐馆的许多鱼污染物含量较低。其中一些鱼还富含 ω -3 脂肪酸，这是一种来自鱼类的营养油，可以促进大脑发育并有助于预防心脏病。然而，市场上的一些鱼可能含有某些高浓度的污染物，尤其是汞。

一般来说，**高风险人群**每周可以食用来自市场或餐馆的鱼 2 次。某些鱼类的污染物含量特别低，可以经常食用。以下是**高风险人群**从商店挑选健康鱼类的具体建议：

- 剑鱼和鲨鱼**：这些鱼含有高浓度的汞，**不宜食用**。
- 罐装金枪鱼**：选择“淡”金枪鱼，因为它的汞含量比“白”金枪鱼少。
- 龙虾和其他贝类的化学污染物含量通常较低。龙虾的肝胰腺部分（绿腺）可能含有大量污染物，因此不应食用。这一点适用于长岛湾和其他地方的龙虾。还应避免食用来自费尔菲尔德米尔河的蟹肝胰腺，因为其铅含量较高。

来自市场和餐馆的鱼

下表为**妇女和儿童**应该选择哪种鱼提供了一般指导。对于带心形标记 的鱼类，其 ω -3 脂肪酸含量特别高，并且/或者污染物含量极低，可每周食用两次以上。

每周食用 2 次	每周食用 1 次	避免
鲱鱼	鳟鱼	金枪鱼排 剑鱼
狭鳕	黑线鳕	大比目鱼 鲨鱼
三文鱼（野生）	鲈鱼	红鲷鱼 大耳马鲛
大西洋鲭鱼	罗非鱼	白金枪鱼（罐装） 银花鲈鱼
龙利鱼和比目鱼	淡金枪鱼（罐装）	鲶鱼（养殖） 方头鱼（墨西哥湾）
舌鳎鱼	鳕鱼	方头鱼（大西洋） 扁鲹
沙丁鱼和胡瓜鱼	三文鱼（养殖）	金枪鱼寿司
贝类： 牡蛎、虾、蛤蜊、扇贝、龙虾*	* 请参阅上文关于龙虾肝胰腺的警告	

低风险人群可以安全地食用更多的市场海鲜。例如，剑鱼或鲨鱼 - 每月一次；金枪鱼排或大比目鱼 - 每周两次。

第 3 页

注意事项

遵循本食用建议，确保您为家人选择的鱼类安全可食。

- 每个淡水水体都有一些食用限制，如图表顶部所示。
- 长岛湾：**除了列出的限制食用的银花鲈鱼、扁鲹和犬牙石首鱼外，大多数鱼都可以安全食用。
- 注意针对来自市场或餐馆的鱼的建议。请参阅第 3 页的市场建议。
- 可通过去除鱼的脂肪并将鱼放在架子上烹饪以使脂肪滴落，从而减少与鱼中的 PCB 的接触。

在哪里可以获取更多信息？

如需获取更具体的情况说明书，请拨打 1-877-458-FISH (3474) 或访问 DPH 网站：<https://portal.ct.gov/fish>

健康问题？

请拨打 CT DPH 免费电话：
1-877-458-FISH (3474)

关于在康涅狄格州钓鱼的问题？
请拨打 860-424-3474 联系 CT DEEP
www.ct.gov/deep/fishing

表格脚注：

a. 高风险人群包括孕妇、可能怀孕的女性和 6 岁以下儿童。

高风险人群每月食用当地水域大部分淡水鱼的次数不应超过一次。

b. 低风险人群应将每周食用大部分淡水鱼的次数限制为一次。

c. 大多数鳟鱼不在任何食用建议范围内，除非另有说明，否则都可以安全食用。

d. 包括整条河流以及托灵顿的 Stillwater Pond 下游的 West Branch Naugatuck River。

e. Housatonic River 向上游延伸至 Derby Dam，向下游延伸至 Rt.15 Bridge。Naugatuck River 向上游延伸至 Kinneytown Dam。

f. 河鲱只会游到 Connecticut River 产卵，污染程度较低，因此不在食用建议范围内。

g. 上游边界为 Somersville Pond Dam。

h. Natchaug River 从 Willimantic Reservoir 大坝（北部边界）向下游延伸至 Shetucket River 汇入之处。该食用建议的范围从 Shetucket River 向下游延伸半英里至 Plains Road。Willimantic River 从与 Shetucket River 和 Natchaug River 交汇之处向上游延伸至 Pine Street 处的大坝。

i. Hockanum River 发源于 Union Pond（曼彻斯特），向东逆流而上，流经曼彻斯特其余地区，再经弗农，直至 Shenipsit Lake 出口，其中包括 Papermill Pond 的几处河流蓄水区，以及 Pitney Park（弗农）和 Tankerhoosen River（向上游延伸至弗农 Main Street 的大坝）。

j. Hockanum River 发源于 Connecticut River（东哈特福德），包括 East Hartford Lake 和向上游延伸至 Union Pond（曼彻斯特）出口的小型蓄水区和池塘。这还包括 Hockanum River 的 Ellington 河段。

k. 从温莎镇的 Rainbow Dam 向下游延伸至与 Connecticut River 的交汇处。

l. 鲣鱼（13” 以下的扁鲹）不在该食用建议范围内，因为它们的污染程度非常低。

2025 年鱼类安全食用指南

全州淡水鱼食用建议

水体	鱼品种	高风险人群 ^a	低风险人群 ^b	污染物
所有淡水湖泊、池塘、河流和溪流	鳟鱼 ^c 翻车鱼	食用无限制	食用无限制	--
	所有其他淡水鱼	每月一次	每周一次	汞

针对 Housatonic River 地区的特别建议

水体	鱼品种	高风险人群 ^a	低风险人群 ^b	污染物
Lake Lillinonah 上游的 Housatonic River	鳟鱼、鲶鱼、鳗鱼、鲤鱼、北梭鱼	请勿食用	请勿食用	PCBs
	鲈鱼、白鲈鱼 蓝鳃太阳鱼、牛头鱼、风鱼	请勿食用 每月一次	每 2 个月一次 每月一次	PCBs
	黄鲈鱼、花斑鲈鱼（克拉皮鱼）、岩钝鲈鱼和翻车鱼	每月一次	每周一次	PCBs
Housatonic River 流域湖泊： (Lake Lillinonah、Lake Zoar、Lake Housatonic)	鲶鱼、鳗鱼、鲤鱼、北梭鱼、鳟鱼 白鲈鱼、风鱼、牛头鱼	请勿食用 每月一次	请勿食用 每月一次	PCBs
	鲈鱼	请勿食用	每 2 个月一次	PCBs
	黄鲈鱼、花斑鲈鱼（克拉皮鱼）、岩钝鲈鱼、蓝鳃太阳鱼和翻车鱼	每月一次	每周一次	PCBs
Furnace Brook (康沃尔镇)	鳟鱼	每月一次	每月一次	PCBs
“Blast Furnace” 下游的 Blackberry River (北卡南镇)	小口黑鲈	每月一次	每月一次	PCBs
Naugatuck River ^d	鲈鱼	每月一次	每月一次	PFOS
奥沙利文岛处的 Housatonic River ^e	全部	每月一次	每月一次	PFOS

针对其他康涅狄格州淡水水体和长岛湾的特别建议

水体	鱼品种	高风险人群 ^a	低风险人群 ^b	污染物
Dodge Pond Lake McDonough Silver Lake Wyassup Lake	大口黑鲈、小口黑鲈、梭子鱼	请勿食用	每月一次	汞
Quinnipiac River (梅里登市以南的峡谷段，流经沃福德镇至长岛湾)	所有品种	每月一次	每月一次	PCB、PFOS
Versailles Pond、Papermill Pond 及相连的 Little River (斯普拉格镇)	所有品种	请勿食用	请勿食用	汞、PCB
Connecticut River ^f	所有品种 除河鲱外	每月一次	每月一次	PCB、PFOS
Konkapot River (北卡南镇)	白色亚口鱼	请勿食用	每月一次	汞
Brewster Pond (斯特拉特福德镇)	鲶鱼和牛头鱼	请勿食用	请勿食用	氯丹
Union Pond (曼彻斯特)	所有品种	请勿食用	请勿食用	PFOS
Still River (温彻斯特镇)	鲈鱼	每月一次	每月一次	PFOS
Scantic River ^g	美洲鳗鱼	每月一次	每月一次	PFOS
Pequabuck River	美洲鳗鱼	每月一次	每月一次	PFOS
Natchaug River、Willimantic River 和 Shetucket River ^h (威利曼蒂克和曼斯菲尔德)	鲈鱼 所有其他品种	请勿食用 每月一次	请勿食用 每月一次	PFOS
Hockanum River 和 Tankerhoosen River ⁱ (弗农和东曼彻斯特)	所有品种	请勿食用	请勿食用	PFOS
Hockanum River ^j (东哈特福德、西曼彻斯特和埃灵顿)	鲈鱼 所有其他品种	请勿食用 每月一次	请勿食用 每月一次	PFOS
Farmington River 下游河段 ^k	黄鲈鱼和鲈鱼	每月一次	每月一次	PFOS
长岛湾和相连的河流	银花鲈鱼 超过 25” 的扁鲹 ^l	请勿食用 请勿食用	每月一次 每月一次	PCB PCB
	13-25” 扁鲹 犬牙石首鱼	每月一次	每月一次	PCB PCB