

食物環境衛生署食物安全中心昨日公布，兩個散裝魚蛋樣本被驗出金屬雜質甲基汞含量可能違反《食物攪雜(金屬雜質含量)規例》。事實上，魚類中的汞主要為甲基汞，攝取大量的汞會影響胎兒腦部發育，對成人則會損害其視力、聽覺、肌肉協調性和記憶力。現一文了解甲基汞與食物安全須知，好讓大家安心食魚。

含重金屬甲基汞 小心食魚變食毒



內的甲基汞含量才會大幅下降。加上魚中的甲基汞含量不能透過烹煮而減少，因此，如果婦女計劃懷孕，便應最少在懷孕前一年，避免進食體形較大的捕獵性魚類及甲基汞含量高的魚類。

孕婦可取安全攝入量

世界衛生組織亦指出，母親在懷孕期間從魚類攝入甲基汞、DHA及EPA對兒童智商的影響，可以量化。為了量度有關影響，中心化驗了不同魚類的甲基汞、DHA及EPA的平均含量，然後按本港20至49歲育齡婦女對魚類的食用量，根據世衛的模式進行利弊分析。結果顯示，平均每星期吃450克市面常見魚類的母親，其胎兒日後的智商或會有所提高(高達5.6分)。然而，發育中的胎兒是最易受甲基汞毒性影響的群組，為保護他們，聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會已訂定甲基汞的安全攝入量，即暫定每周可容忍攝入量為每公斤體重1.6微克。

魚類中的汞含量，視乎其品種、年齡、食物來源和生活水域而定。根據這項研究和海外報告的結果，鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛及某些品種吞拿魚(金槍魚)等部分捕獵魚類的汞含量通常較高，而三文魚、沙甸魚、鯪魚(草魚)、鯪魚、烏頭、鱈魚、泥鯚、大頭、馬頭、黃花魚、桂花魚(鰻魚)、紅衫及大眼雞(木棉)等魚類的汞含量則較低。由於個別魚類的汞含量或會因來源地和生活水域而不同，市民宜進食多種魚類。魚類含有人體成長和發育所需的多種營養素，適量進食魚類是均衡飲食的一部分，對健康有許多益處。不過，孕婦和兒童較易受汞毒性影響，故應避免進食汞含量可能偏高的某幾種魚類。

懷孕期間，固然要揀甲基汞含量低的魚類進食，但原來計劃懷孕前一年，已經要開始留意所進食的魚類，皆因甲基汞會隨年月慢慢在體內積聚。雖然身體可自行排出甲基汞，但過程非常緩慢，假如本身經常食用甲基汞含量高的魚類，恐怕須時超過一年，體

■非捕獵魚類的三文魚汞含量較低。



甲基汞 Q & A

甲基汞特性

- 含量在體形較大的捕獵魚類中會較高。
- 對胎兒發育中的腦部損害尤大。
- 含量不能透過烹煮減少。

Q: 魚類為何含有甲基汞？

A: 汞(俗稱水銀)是一種天然存在的重金屬，隨工業廢物進入環境中，以不同形態存在。水中的微生物把汞轉化為毒性較強的甲基汞，為水中的生物所吸收，積聚在食物鏈內。因此，捕獵性魚類的甲基汞含量通常較高。

Q: 甲基汞有幾毒？

A: 甲基汞是毒性最強的汞形態，它可損害人體的神經系統，尤其是發育中的腦部。甲基汞可透過胃腸道輕易被人體所吸收，並迅速進入腦部。所以孕婦、幼童吃魚時要特別小心，因為攝取大量甲基汞會影響胎兒或孩童的腦部發育。相反，雖然一般成年人的健康受甲基汞嚴重影響的機會不大，但亦有損害視力、聽覺、肌肉協調性和記憶力的風險，故要多加注意。

Q: 為何大魚通常比較毒？

A: 不同魚類的甲基汞含量各有不同，而大魚(捕獵性魚類)往往是高危一族。火山爆發、採礦活動和工業廢物，令汞進入河流和海洋，及後水中的微生物會將汞轉化為甲基汞。當魚類吃下這些微生物後，甲基汞就會在這些魚的體內積聚。而由於大魚會吃小魚，甲基汞含量就沿食物鏈不斷增加，故捕獵性魚類的甲基汞含量通常會較高。