

Catch the Latest Advice

health.ny.gov/fish

内附
地图

Hudson River

食用垂钓鱼类的健康忠告



公告原因

钓鱼是一项乐趣横生的休闲活动，而鱼类是健康饮食的重要组成部分。鱼类不但富含优质的蛋白质、人体必需的营养素和有益健康的鱼肝油，而且饱和脂肪含量较低。然而，某些鱼类体内的一些化学物质含量高时可能会危害人类健康。哈德逊河鱼类体内含有的主要有害化学物质为多氯联苯 (PCB)，这种化学物质会在人体内不断累积。食用含有 PCB 的鱼类可导致多种健康问题，从难以察觉的微小健康变化到对婴儿出生体重的影响，甚至还可能引发癌症。（如欲了解更多信息，请访问 www.health.ny.gov/fish。）哈德逊河中的鱼类体内含有的 PCB 与周围水域相比要高出成数千倍，因此食用时需格外

New York State Department of Health (NYSDOH) 发布了有关食用垂钓鱼类的忠告。有关鱼类食用的健康忠告取



食用人群

育龄女性（50 岁以下）和 15 岁以下的儿童不应食用哈德逊河 **Corinth Dam** 与 **New York City Battery** 之间水域的鱼类或蟹类。食用受严重污染的鱼类后，女性怀孕所生孩子出现发育迟缓、学习能力低下的风险会增加。化学物质对幼儿或胎儿的发育可能影响更大。

此外，某些化学物质可能会通过母乳传播。

对于成年男性和已超出生育年龄的女性而言，PCB 造成的健康危害较小。鉴于此，50 岁以上的女性和 15 岁以上的男性食用垂钓鱼类的种类和频率可以相对增加，尤其是哈德逊河下游的鱼类。

垂钓地点



有关哈德逊河鱼类食用的忠告取决于河流的垂钓地点。Hudson Falls 附近的哈德逊河水域受工业化学物质的污染更加严重。一般而言，哈德逊河下游的鱼类受到的污染较小。例如，不建议食用 Troy 的 Federal Dam 与 Catskill 的 Rip

Van Winkle Bridge 之间水域的 striped bass。但是，在 Catskill 南部，男性和年龄较大的女性每月至多可以食用一次 striped bass。

如果没有水坝、瀑布或障碍物阻止鱼类向上游移动，则此健康忠告同样适用于哈德逊河的支流和相连水域。这是因为在鱼类从一个水域游至另一水域时，有害化学物质仍留在鱼体内。如果您不确定自己垂钓水域附近是否存在阻碍鱼类洄游的障碍物，请联系本手册后面所列的 DEC 办公室。

垂钓鱼类

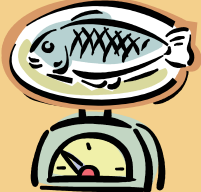


某些种类（鱼类）体内的有害化学物质含量较高。一般情况下，体积较小的鱼比体积较大、鱼龄较长的同种鱼受到的污染要少。PCB 在鱼类脂肪中的含量较高。按照本手册后面的图解所示对垂钓鱼类进行正确的清理、剥皮和烹饪可减少

PCB。

Catfish 和 eel 等鱼类体内的脂肪和 PCB 含量较高，应避免食用。

1餐 = ½ 磅



请访问 www.health.ny.gov/fish
获取最新鱼类公告信息



Rt. 9 Bridge 的上游
 请访问 www.health.ny.gov/fish 获取此忠告。

哈德逊河上游
 自 Rt.9 Bridge 到 Troy 的 Federal Dam
 切勿食用 Route 9 Bridge 与 Troy 的 Federal Dam 之间水域的鱼类。
 对于 Baker's Falls 与 Troy 的 Federal Dam 之间的水域，需遵守 New York's State Department of Environmental Conservation (纽约州环保部) 的“钓后放生”规定。
切勿带走鱼类。切勿食用鱼类。

哈德逊河中游 自 Troy 的 Federal Dam 到 Catskill 的 Rip Van Winkle Bridge	 15 岁以上男性和 50 岁以上女性	 50 岁以下女性和 15 岁以下儿童
 Alewife  Blueback herring  Rock bass  Yellow perch	至多 1 餐/月	勿食
哈德逊河中游的所有其他鱼类 (包括 striped bass)	勿食	勿食

哈德逊河下游 自 Catskill 的 Rip Van Winkle Bridge 到 NYC Battery	 15 岁以上男性和 50 岁以上女性	 50 岁以下女性和 15 岁以下儿童
 Walleye  White catfish  Channel catfish  American eel*  Gizzard shad *DEC 法规禁止从哈德逊河捕捞 American eel 食用	勿食	勿食
 Striped bass  Smallmouth bass  Largemouth bass  Bluefish  Brown bullhead  White perch  Carp  Rainbow smelt  Goldfish  Atlantic needlefish	至多 1 餐/月	勿食
 蓝蟹 勿食消化腺 (芥末黄, 绿色的东西), 亦不得重复使用烹饪剩下的液体	至多 6 只螃蟹/周	勿食
其他未列出的鱼类	至多 4 餐/月	勿食

如果没有水坝、瀑布或障碍物阻止鱼类向上游移动, 则此健康忠告同样适用于哈德逊河的支流和相连水域。

哈德逊河鱼类公告宣传项目

NYSDOH 哈德逊河鱼类公告宣传项目旨在使所有钓鱼者和食用哈德逊河鱼类的其他人知道、理解并遵循公告中的建议。

New York State 鱼类公告

www.health.ny.gov/fish

如希望成为哈德逊河的合作伙件，请拨打 (518) 402-7530 或 1-800-458-1158

或发送电子邮件到 HRFA@health.ny.gov

www.health.ny.gov/hudsonriverfish

New York State 渔业活动

Department of Environmental Conservation (环保部, DEC)

请访问 www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html; (518) 402-8920

商店和餐馆出售的鱼类

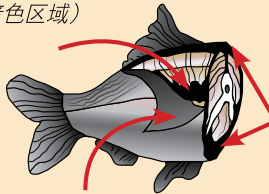
Food and Drug Administration (食品药品监督管理局)

www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm

剔除脂肪可减少 PCB

按照以下建议正确处理鱼类可将 PCB 含量减少近半。

剔除侧面（暗色区域）
的脂肪



剔除背部脂肪
剔除腹部脂肪

剥去鱼皮

- 按照所示方法将鱼清理干净后，放在架子上烧烤或烘焙，使油脂滴落。
- 切勿使用平底锅煎鱼，也勿将滴落的液滴用作汤汁或酱汁

切勿食用蟹类体内“绿色的东西”（消化腺）
并丢弃烹饪后剩下的液体。



请通过以下方式关注我们：

health.ny.gov | [facebook.com/NYSDOH](https://www.facebook.com/NYSDOH) | twitter.com/HealthNYGov | [youtube.com/NYSDOH](https://www.youtube.com/NYSDOH)