

## 每天都吃鱼OK吗？

王青



一周吃 2-3 次鱼有益心脏和大脑的健康。你可能会问，一周吃 2 次鱼对身体好，那么每天吃鱼是不是更好呢？

这个问题专家们还不能完全回答，它有点复杂。因为这可能不仅仅是健康的问题，同时也是一个环境的问题。简单来说，如果每人每天都吃海产品，海里可能没有足够多的鱼来供应。

但是，专家表示对大多数人而言，一周吃 2 次以上的海鲜，都是健康的。哈佛大学流行病学和营养学教授以及心血管流行病学主任 Eric Rimm 说道，对大多数人群，每天吃鱼是可以的，每天吃鱼肯定比每天吃牛肉健康得多。

然而，Rimm 指出，有一些特殊人群，比如孕妇，是不能每天吃同类的某一种鱼的：个体大的鱼，通常寿命较长，像剑鱼和

金枪鱼，体内可能会富集一些毒素，比如汞。这对胎儿发育是非常不利的。出于同样的原因，对儿童而言，每日摄入这些类型的鱼也是不好的。

对于个体较小，寿命较短的鱼，汞的问题就小得多。加州大学 Scripps 海洋研究所的研究员 Theresa Sinicrope Talley 表示，尽管汞可能导致暂时性的神经系统的影响，但它不会对成年人造成持久的损害。

有传闻报道，在居民每天吃鱼的地方，有人抱怨出现了神经系统问题，如头晕或者难以集中注意力。Rimm 说道：“这些人一天吃两次金枪鱼，你告诉他们暂停吃鱼”，于是他们体内的汞含量果然下降了。Rimm 解释说，当这种情况发生时，停止吃鱼，症状就会减轻。

至于每天吃鱼是否比每周两次更健康呢，科学家们仍不能回答这个问题，大部分的研究不是看每日的摄入，但许多研究表明，那些每周吃几次鱼比那些不吃鱼的人们，心脏发病率更低。

科学家把大多数吃鱼对心脏的好处归功于 omega-3 脂肪酸。这些营养物质也被证明能改善成年人的认知，以及有助于婴儿的大脑发育。

至于环境问题，他们觉得有点棘手。一些专家表示，如果我们持续增加吃鱼的频率，我们有可能在 2050 年吃空海洋里的鱼。甚至让人们每周吃两次鱼，我们都需要增加养鱼的产量。

“是养殖鱼类营养丰富，还是野生的呢？”Rimm 解释道：“在某些情况下，人工饲养的鱼更健康，因为他们通过饲料比野生的鱼摄入了更多的 omega-3 脂肪酸。”

他们建议消费者也应该考虑扩宽他们的饮食范围，扩大到包括更小的鱼、贝类、软体动物、甚至海藻，更加多样化的饮食会给人们带来额外的好处，也更健康。

### 参考文献

- [1] <http://www.msn.com/en-us/health/nutrition/is-it-ok-to-eat-fish-every-day/ar-BBw5XIB>.