探求更好的海鲜消费指南

鱼肉是欧米伽3（omega-3）长链多不饱和脂肪酸的主要食物来源，它对健康的产前发育必不可少，并可减少心血管疾病的风险。个人选择食用的海鲜种类和数量可以对他们的健康以及世界渔业的长期可持续性发展产生影响。一组跨学科研究团队希望消费者有更清晰和更全面的指南，对他们食用的海鲜做出明智的选择。他们的评论文章不仅以营养与污染物信息为根据，而且对与鱼类消费相关的生态和经济影响进行权衡，为制定指南提供了一个框架[*EHP* 120(6):790–798 (2012)；Oken等]。

关于什么才能构成更好的选择，评论文章强调了目前美国这类指南中重叠与分歧的方面。21个政府和非政府组织提供了无数有关鱼类消费的建议，这使消费者在权衡和调和任意一种鱼所伴随的多种益处和风险时无所适从。举例来说，根据不同的遗传学和饮食，不同种类的鱼所提供的欧米伽3脂肪酸含量差别巨大。而且，鱼的产地和鱼的食物可以影响它的污染物含量——野生和养殖的鱼类均有可能含有水平较高的甲基汞等毒性物质[*EHP* 120(6):799–806 (2012)；Karagas等]。

作者们认为，对鱼类消费的建议应该同时反映出鱼类养殖和野生鱼类捕捞能够对海洋健康产生深远影响这一现实。全球年均渔获量超过最大可持续产量的三到四倍，而且一些形式的捕捞可以毁坏海洋生态系统。全球增长最快的食物生产行业水产养殖业可以保证足够的鱼类供应，但是它也会导致不良的生态影响。

作者建议各国应制定国家鱼类清单，包括可随意食用、适度食用以及避免食用的鱼类。这些清单应该考虑所有分析过的观点，尽管作者们承认这样做会面临很多挑战。在理想的条件下，基本的国家信息将包括一些简明的清单并链接到更详尽的信息源，为那些需要的人提供信息，有必要的话还可以在地区基础上进行调整。作者们还重申了补救或消除鱼类污染源的重要性以及推行有利环保、经济可行的渔作政策的重要性。

更包罗万象的鱼类消费指南可以提供生态与经济影响的信息以及营养与污染物的信息。

Kellyn S. Betts，十多年来一直为*EHP*和《环境科学与技术》(*Environmental Science & Technology*)等刊物撰写有关环境污染物、危害及解决环境问题的文章。

译自*EHP* 120(6):A244 (2012)
翻译：徐瑾真

*欢迎浏览英文原文

原文链接

http://dx.doi.org/10.1289/ehp.120-a244b

© Michael Blann/Thinkstock