景興午餐通訊（114 年 5 月）

營養師 梁穎婷

【食魚教育—What fish should I eat?】

台灣四面環海，冬季的親潮與夏季的黑潮在此交會，所以醞釀出豐富的魚種。但是因為人們過度的捕撈、環境汙染、氣候變遷等因素，造成海洋生物大量死亡。除此之外，全世界各地的海洋生物還面臨到更嚴重的問題—濫捕的危機。根據聯合國農糧組織統計，全球約 60%的海洋資源已經屆臨捕撈上限，29%已遭到過度捕撈，只有大約 10%的野生海產仍然豐富。因此想要年年有魚，大家都有新鮮的魚貨可以食用，就要選用對環境友善的水產。

秋刀魚

對環境不友善的捕撈如下:

【避免稀有瀕危的種類】

因過度捕撈而列為保育類的鯨鯊、隆頭鸚哥魚及曲紋唇魚等，屬於體型大、成長慢的魚種。過度利用後，資源不易恢復，易瀕危，應避免食用。

【避免有明顯體色，並棲息於礁岩的定棲性魚類】

體色鮮艷的珊瑚礁魚類，如鸚哥魚及紅石斑，烏賊及花枝，因數量較少，屬於定棲性魚類，資源恢復比較不易，建議避免食用。

【避免動物性來源的餌料】

避免以野生魚為餌料及魚粉或以雜魚當作餌料捕撈的魚類，例如鮭魚及石斑。

【避免非法捕撈的魚類】

避免選擇以底拖網等方法來大量捕撈的野生魚類。

【避免食物鏈頂端的魚種】

食物鏈頂層的大型掠食性魚類，如鯊魚、鮪魚等這類大型魚類也容易有重金屬的汙染問題。

【對環境永續，建議食用的魚類】

1.選擇數量多常見的魚種:如沙丁魚、竹筴魚、秋刀魚，屬於體型小，生長速度快，野生數量豐富。

2.選擇體色銀白的洄游性魚類:包括沙丁魚、竹筴魚、鯖魚、秋刀魚、白帶魚及飛魚。

3.選擇餵食植物性餌料的魚類:如台灣鯛、虱目魚等。

4.選擇食物鏈底層的水產海鮮: 這類包含過濾海水養殖的文蛤、牡蠣，食藻類的鮑魚、九孔等貝類。

建立永續的觀念，漁民能夠捕對魚，消費者能夠吃對魚，人類才能年年有魚可以吃。

(資料參考：國立海洋科技博物館)

☺☺☺