

鱼会有重金属污染吗？ 如何挑选、食用更健康？

中国人喜欢吃鱼,但随着生活水平的提高,人们对饮食安全的要求也越来越高,很多人担心鱼类、水产会不会有重金属污染,比如汞污染的风险,鱼到底该怎么挑选、怎么吃更健康? 这些问题,来一一解答!



资料图片

吃鱼的好处可不只是健脑

鱼肉作为“白肉”的一种,比起猪、牛、羊肉来说,热量和饱和脂肪的含量更低,钙等矿物质的含量相对更高,可以作为减重、减脂期的优质蛋白质来源。

而且,鱼肉中富含的谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味氨基酸,让鱼肉自带鲜味。这使得我们在做鱼时不用经过重油、重盐、高糖的深度加工,只需清蒸或煮汤,就能美味诱人。

再加上不少鱼(尤其是多脂的海鱼、部分淡水鱼)体内DHA等不饱和脂肪酸含量很高,对于促进大脑细胞、视觉细胞的发育和健康也多有裨益,很适

鱼肉与猪肉、牛肉的营养含量对比

种类	蛋白质 (g/100g)	脂肪 (g/100g)	钙 (mg/100g)	热量 (kcal/100g)
鲈鱼	18.6	3.4(饱和脂肪0.8)	138	105
猪肉(瘦)	20.3	6.2(饱和脂肪2.48)	6	143
牛肉(瘦)	21.3	2.5(饱和脂肪1.4)	5	113

合作为日常补充DHA的良好食物来源,对于大脑处于飞速发育期的婴幼儿、需要补充DHA的老人、年轻人而言,都是相当推荐的食物。

另外,不少鱼体内的维生素D含量不低,而其他常见食物中的维生素D含量均不高。对于缺乏日晒、食物中维生素D匮乏的人群来说,很适合多吃鱼。

鱼肉有重金属? 哪些鱼重金属含量更高?

水体中的一些重金属,如汞、铅、砷、镉,可以通过水体或者含有重金属的藻类等,在鱼体内不断富集,而且代谢时间很长。

以往,人们认为深海的大型鱼比淡水鱼更容易遭受重金属污染。这个结论有一定道理,也有相应的调查结果支撑。不过,鱼体内重金属污染情况也和不同海域、鱼的种类和年龄等因素有关。

在全球范围内,鱼的重金属含量存在这样的一般规律:

- 肉食鱼 > 杂食鱼和草食鱼;
- 体形大的鱼 > 体形小的鱼;
- 年龄大的鱼 > 年龄小的鱼。

像美国食品药品监督管理局列出的“不推荐”(汞含量高)级别中,就包含了鲨鱼、剑鱼、方头鱼、大耳马鲛鱼、大

目金枪鱼、马林鱼等大型肉食性鱼类。

而不同海域也对鱼体重金属含量有影响。根据一份调查研究结果,就我国而言,东海渤海地区的野生鱼体内汞含量高于养殖鱼;南海的海水养殖鱼体内汞含量高于野生鱼。同时,在这份调查中,石斑鱼、金线鱼、鲶鱼、鳊鱼等肉食鱼显示出了较高的汞含量,这也符合我们前文提到的一般规律。

香港食品安全中心也有关于鱼体含汞水平的提示,其中也列出了如金目鲷鱼、剑鱼、方头鱼、大目金枪鱼、蓝旗金枪鱼、旗鱼、鲨鱼等汞含量较高的肉食鱼。这与美国食品药品监督管理局给出的“不推荐食用”类目相似。

再者,要提醒大家的是,即便同一种鱼,也应该避免选择体重过大的,这主要是因为体重较大意味着鱼龄较大,

不仅肉质不一定细嫩,也容易通过吃吃喝喝富集到更多的重金属。

不过,大家可以放心的是,上述调查结果同时指出,目前我国水产品的汞含量整体上远低于国家标准限值。

考虑到我国人群鱼类摄入量不达标,全人群摄入水产品所致的每日汞暴露量普遍低于膳食暴露量与食品添加剂联合专家委员会发布的经食品甲基汞每周耐受摄入量1.6微克/公斤体重,健康暴露风险总体上处于可接受水平。

无论是美国食品药品监督管理局、香港食品安全中心,还是我国居民膳食指南比较推荐的低汞、高DHA鱼类包括:三文鱼、鲑鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、大黄鱼、罗非鱼等。一些贝类也属于低汞的安全范畴,如蛤蜊、蟹、牡蛎、扇贝等,物美价廉,也是可以选择的。

乳腺癌存活率 因地区不同差异很大

新华社伦敦3月2日电(记者郭爽)近日一项发表在英国《自然-医学》杂志上的新研究显示,乳腺癌是全世界女性最常见的癌症,年患病率上升,但乳腺癌患者的存活率则因患者居住的地区不同而有很大差异。

在这项由国际研究小组展开的最新研究中,研究人员利用全球癌症数据库分析并预测了2022年和2050年185个国家和地区的女性患乳腺癌的总体情况和按年龄组划分的情况。研究人员还使用五大洲癌症发病率数据库和世界卫生组织死亡率数据库分别调查了数十个国家和地区的乳腺癌发病率和死亡率在过去10年的趋势。

结果显示,2022年,全球女性乳腺癌新发病例为230万例,死亡病例为67万例;预计到2050年,全球女性乳腺癌新发病例和死亡病例将分别增加38%和68%。

研究还发现,全球乳腺癌的发病率和死亡率分布并不均匀。富裕地区乳腺癌的诊断率更高,但中低收入国家由于缺乏早期筛查和治疗选择有限,乳腺癌的死亡率更高,低收入国家50岁以下人群死于乳腺癌的可能性约是高收入国家的4倍。研究人员认为,该项研究结果可为全球卫生政策提供信息,以改善乳腺癌的诊断和治疗。

一种蛋白能调节 细胞年轻与衰老状态

日本大阪大学团队发现,接头蛋白复合物2 α 1亚基(AP2A1)能让细胞在年轻和衰老这两种状态之间切换,这意味着在逆转细胞衰老研究方面迈出了关键一步。相关论文发表于近期《细胞信号》杂志。

随着年龄增长,衰老细胞会在人体的多个器官内不断累积。这些细胞不仅体积明显大于年轻细胞,其内部的应力纤维组织也发生了变化。

科学家一直对衰老细胞如何保持大“体型”感到困惑。有科学家推测,这可能是由于衰老细胞内的应力纤维比年轻细胞的厚,而这些纤维内的蛋白起到了支撑衰老细胞的作用。

为验证这一推测,团队抑制了衰老细胞内AP2A1的表达,并在年轻细胞中过度表达AP2A1,以观察其对衰老行为的影响。结果显示,抑制衰老细胞内的AP2A1可逆转衰老并促进细胞再生,而年轻细胞内AP2A1的过度表达则会加速细胞衰老。

此外,团队发现AP2A1与整合素 β 1总是“形影不离”。整合素 β 1帮助细胞附着其周围的支架状胶原基质蛋白上。AP2A1和整合素 β 1会沿着衰老细胞内变大的应力纤维运动,来让其保持庞大的“体型”。

鉴于AP2A1的表达与细胞的衰老迹象紧密相关,它有潜力被用作细胞衰老的标志物。 据《科技日报》

想要尽量远离重金属 吃法也有讲究

除了熟悉哪些鱼可能重金属含量更高,在对鱼进行烹饪加工的过程中,也有一些技巧可以尽量降低我们摄入重金属的风险。

尽量避开上面不推荐的几种大型鱼类

上文提到的大型鱼类、肉食性鱼类应尽量避免食用,尤其是我国常见的石斑鱼、金线鱼、鲶鱼、鳊鱼等。

搭配一些促进人体重金属排出的食材

人体有清除、排出重金属的能力。只要不是长期、大量吃重金属含量高的鱼,一般造成危害的可能性不算大。如

果能在烹饪过程中加入一些促进人体排出重金属的食物,如膳食纤维含量丰富的粗杂粮和蔬果,则能更好地预防伤害。

食物多样化

我们可以充分发挥食物多样化的优势,既降低了对可能含重金属的鱼类的使用量,也能充分发挥不同食物营养素种类不同,不同营养素相互协作的健康效果,来最大程度地降低、分摊、抵消可能因重金属摄入带来的健康风险。

举个例子,担心重金属的存在伤害大脑和神经系统,我们可以通过多吃一些有益大脑和神经系统健康的食物,如富含DHA的三文鱼,原味坚果等。担

心重金属增加肝脏代谢负担,可以适当多吃富含维生素C的新鲜蔬果等。

总而言之,食物多样化无论从丰富营养,还是预防慢性病,以及对抗重金属对健康的危害等方面,都是有百利而无一害的。

最后,鱼肉的摄入也要注意量的限制。按照中国居民膳食指南的推荐,正常成年人每周建议吃2次鱼,差不多300克~500克的量。做鱼时以清蒸为好,尽量避免煎炸烧烤的方式,以免破坏鱼肉中的不饱和脂肪酸,也防止因为煎炸烧烤而增加致癌物的含量。

据科普中国