

魚類有優良蛋白質、多元不飽和脂肪酸及多種營養素，為孕婦及兒童應建議攝取之食品之一。但是，部分大型掠食性魚類有蓄積較高濃度甲基汞之情形，對於胎兒及幼童之神經發育可能造成危害，所以應該依本建議適量攝食。



孕婦、育齡婦女及1-6歲兒童 魚類攝食指南

孕婦及育齡婦女魚類攝食量建議

- 每週宜至少均衡攝食7-9份(245-315公克)的各種魚類。
- 避免攝食鯊魚、旗魚、鮪魚及油魚。如攝食，每週以攝食不超過2份(70公克)之旗魚、鮪魚及油魚，或每週攝食不超過1份(35公克)之鯊魚為宜。

1-6歲兒童魚類攝食量建議

- 1-3歲兒童，每週宜至少均衡攝食2份(70公克)的各種魚類；4-6歲兒童，每週宜至少均衡攝食3份(105公克)的各種魚類。
- 避免攝食鯊魚、旗魚、鮪魚、油魚。如攝食，每個月以攝食不超過1份(35公克)為宜。

份量估計

1份魚肉=35公克
(可食生重)

- 目視約為成人三指併攏後之大小及厚度



註 針對鮪魚罐頭之攝食限制，僅限於以長鰭鮪所製之白肉鮪魚罐頭，其他鮪魚類罐頭之攝食建議，比照其他各種魚類。