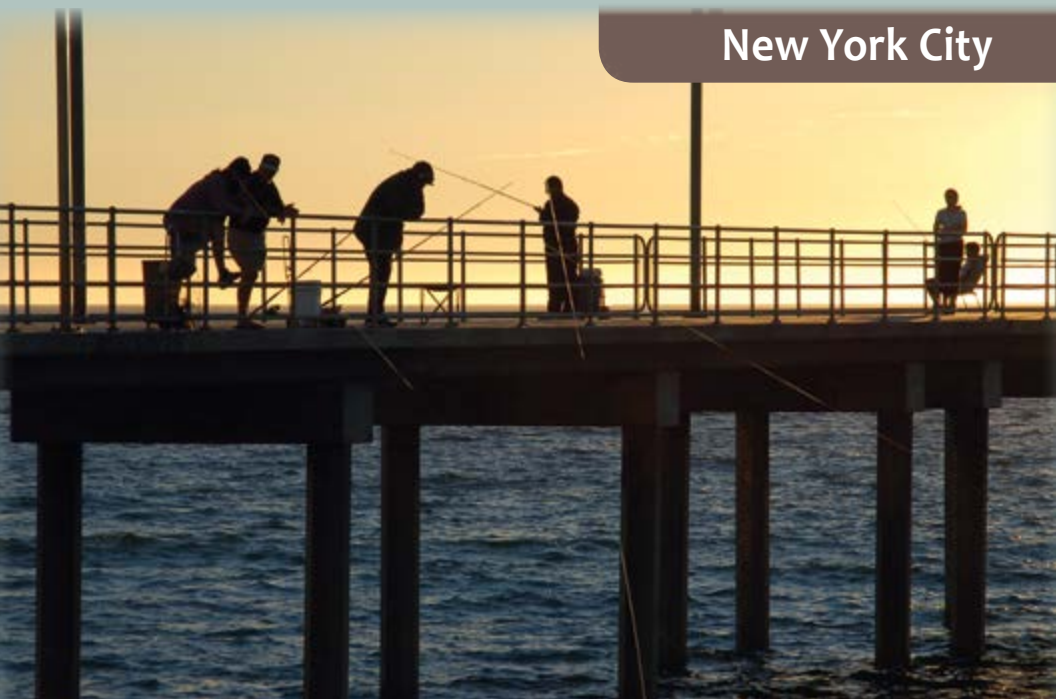
获取最新建议
health.ny.gov/fish
内附地图

Long Island

食用垂钓鱼类的健康忠告



New York City

公告原因

钓鱼是一项乐趣横生的休闲活动，而鱼类是健康饮食的重要组成部分。鱼类不但富含优质的蛋白质、人体必需的营养素和有益健康的鱼肝油，而且饱和脂肪含量较低。然而，某些鱼类体内的一些化学物质含量高时可能会危害人类健康。为帮助人们更明智地选择食用鱼类，改善健康，New York State Department of Health（纽约州卫生署）发布了关于食用垂钓鱼类的建议。有关鱼类食用的健康忠告取决于：

垂钓地点（参见内附地图）

与远洋水域的鱼类相比，靠近人类活动和污染源的水域中的鱼类更容易受到污染。**在 New York City/Long Island (NYC/LI) 区域，Long Island Sound 或海洋中的鱼类受到的污染相对较轻。**

食用人群

育龄女性（50 岁以下）和 15 岁以下的儿童最好限制食用鱼的种类和频率。食用受严重污染的鱼类后，女性怀孕所生孩子出现发育迟缓、学习能力低下的风险会增加。化学物质对幼儿或胎儿的发育可能影响更大。此外，某些化学物质可能会通过母乳传播。

对于男性和已超出生育年龄的女性而言，某些化学物质造成的健康危害较小。鉴于此，50 岁以上的女性和 15 岁以上的男性食用垂钓鱼类的种类和频率可以相对增加（请参见第 4-10 页中的表格）。

垂钓鱼类

后文对 NYC/LI 区域中需要限制食用或不可食用的特定鱼类提供具体建议（请参见第 4-10 页中的表格）。某些种类（鱼类）体内的有害化学物质含量较高。一般情况下，体积较小的鱼比体积较大、鱼龄较长的同种鱼受到的污染要少。

健康风险

New York City 水域和 Long Island 海洋水域中主要存在的化学物质为 PCB、二氧杂芑和镉。Long Island 淡水水域中的主要化学物质为氯丹。这些化学物质会在人体内随着时间不断累积。鱼类体内的化学物质可导致多种健康问题，从难以察觉的微小健康变化到先天缺陷，甚至还可能引发癌症。（如欲了解更多信息，请访问 www.health.ny.gov/fish。）

健康食用技巧

- 多氯联苯 (PCB)、二氧杂芑和氯丹在鱼类脂肪中的含量较高。通过正确清理、剥皮和烹饪可减少脂肪：

- 对鱼类进行烹煮或浸渍无法消除化学物质，但烹煮的热量会融化部分脂肪。将清理和剥皮后的鱼放在架子上烧烤或烘焙，使油脂滴落。切勿将滴落的油脂用作酱汁或汤汁。
- 切勿食用蟹类或龙虾体内柔软的“绿色的东西”（消化腺、芥末黄、肝脏或肝胰腺），并丢弃烹饪后剩下的液体。消化腺可能含有大量化学物质，包括 PCB、二氧杂芑和镉。
- 鱼类体内或体表可能存在细菌、病毒或寄生虫。请将捕获的鱼冷藏。剥皮和清理时请戴上手套。准备鱼类时注意洗手和清洗表面，并将生食单独存放。食用鱼类和甲壳类水生动物前，一定要将其彻底煮熟。
- 请尽量避免连续食用鱼类菜品。例如，如果建议是在一个月内最多可食用四餐，请不要在一周内便食用四餐。这一点对于女性和幼儿尤其重要。

NYC UPPER bay、河流和水道

水域	鱼类	15 岁以上的男性和 50 岁以上的女性	50 岁以下的女性和 15 岁以下的儿童
Arthur Kill Bronx River East River Gowanus Canal Harlem River Tappan Zee Bridge 以南的 Hudson River Kill Van Kull Newark Bay Newtown Creek Wolfe's Pond Park 以西的 Raritan Bay Upper New York Bay	American eel	勿食	勿食
	Atlantic needlefish	至多 1 餐/月	勿食
	Blue crab	至多 6 只/周 勿食消化腺	勿食
	Bluefish	至多 1 餐/月	勿食
	Carp	至多 1 餐/月	勿食
	Channel catfish	勿食	勿食
	Gizzard shad	勿食	勿食
	Goldfish	至多 1 餐/月	勿食
	Rainbow smelt	至多 1 餐/月	勿食
	Striped bass	勿食：*Newark Bay、Arthur Kill、Kill Van Kull* 至多 1 餐/月：*左侧所列水域以外的水域*	勿食
	White catfish	勿食	勿食
	White perch	勿食：*Newark Bay、Arthur Kill、Kill Van Kull、Upper New York Bay、Western Raritan Bay* 至多 1 餐/月：*左侧所列水域以外的水域*	勿食
	蟹类或龙虾消化腺	勿食	勿食
	未列出的其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食

请访问 DEC 网站查看更新的规定和对特定种类的特殊限制，网址为：www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

表格（第 4 页）中列出的水域在地图上以粗体显示。

对支流和相连水域有何建议？

如果没有水坝、瀑布或障碍物阻止鱼类向上游移动，则此健康忠告同样适用于支流和相连水域。这是因为在鱼类从一个水域游至另一水域时，有害化学物质仍留在鱼体内。如果您不确定自己垂钓水域附近是否存在阻碍鱼类洄游的障碍物，请联系本手册后面列出的 DEC 办公室。

NYC LOWER bay、海洋和海峡

水域	鱼类	15 岁以上的男性和 50 岁以上的女性	50 岁以下的女性和 15 岁以下的儿童
Atlantic Ocean Jamaica Bay（不包括 Paerdegat Basin） Long Island Sound Lower New York Bay Wolfe's Pond Park 以东的 Raritan Bay	American eel	至多 4 餐/月	至多 1 餐/月
	Bluefish	至多 4 餐/月	20 英寸以上，至多 1 餐/月；20 英寸以下，至多 4 餐/月
	Striped bass	至多 4 餐/月	至多 1 餐/月
	Weakfish	25 英寸以上，至多 1 餐/月；25 英寸以下，至多 4 餐/月	25 英寸以上，勿食；25 英寸以下，至多 1 餐/月
	蟹类或龙虾消化腺	勿食	勿食
	未列出的其他鱼类	New York State 对这些水域中的许多鱼类未提供建议，因为海洋鱼类通常受到的污染较轻。	
Jamaica Bay*（Paerdegat Basin 及其河口 200 码以内）	所有鱼类和蟹类	勿食	勿食

* 对 Paerdegat Basin 的建议是基于一起泄漏事件导致含 PCB 的物质在该水域排放一事。环境调查正在进行中，以确定 Basin 中是否存在残余污染物。请访问 www.health.ny.gov/fish 了解此建议是否仍有效。

请查看 DEC 网站了解规定和对特定种类的特殊限制，网址为：www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

公众还须注意，New York City 水域禁止采集贝类水生动物（蛤蜊、贻贝、牡蛎或扇贝）。有关在 Long Island 水域采集贝类水生动物的信息，请访问 www.dec.ny.gov/outdoor/345.html。

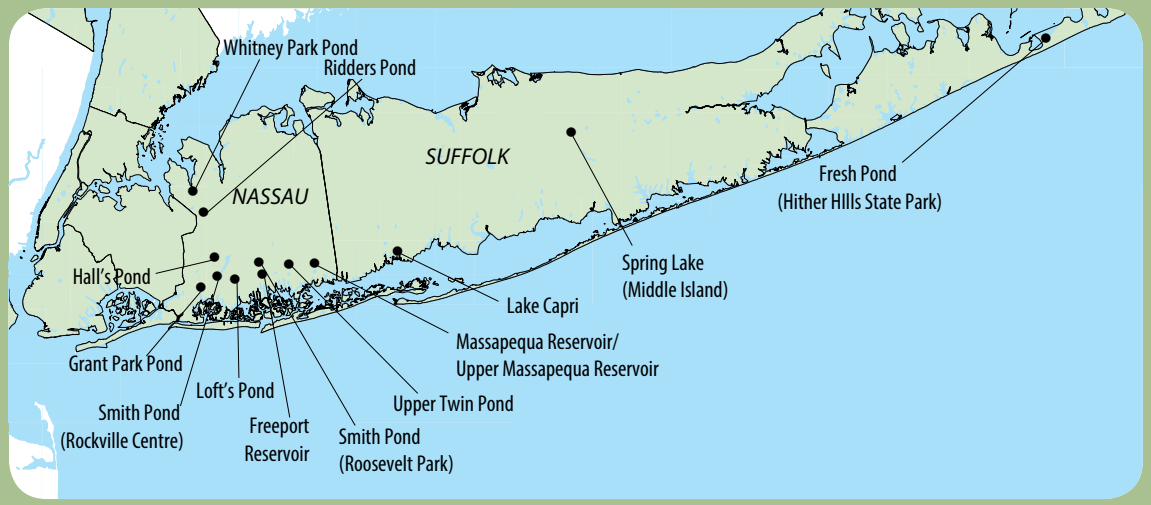
请访问 www.health.ny.gov/fish 获取最新的建议信息。

NYS 海洋水域中的常见鱼类

Long Island 淡水水域

水域	鱼类	15 岁以上的男性和 50 岁以上的女性	50 岁以下的女性和 15 岁以下的儿童
下方未列出的所有淡水水域	所有鱼类	至多 4 餐/月	至多 4 餐/月
Freeport Reservoir	Carp	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Fresh Ponds、Hither Hills State Park	Largemouth bass	15 英寸以上，至多 1 餐/月；15 英寸以下，至多 4 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Grant Park Pond	Carp	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Hall's Pond	Carp、Goldfish	勿食	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Lake Capri	American eel、Carp	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Lofts Pond	Carp、Goldfish	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食

Long Island 淡水水域（续）	鱼类	15 岁以上的男性和 50 岁以上的女性	50 岁以下的女性和 15 岁以下的儿童
Massapequa Reservoir、Long Island Railroad 上游	Carp、White perch	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Ridders Pond	Goldfish	勿食	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Smith Pond、Rockville Centre	White perch	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Smith Pond、Roosevelt Park	Carp、Goldfish	至多 1 餐/月	勿食
	American eel	勿食	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Spring Lake、Middle Island	Carp、Goldfish	勿食	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Upper Twin Pond	American eel、Carp	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食
Whitney Park Pond	Carp、Goldfish	至多 1 餐/月	勿食
	所有其他鱼类	至多 4 餐/月	勿食



对支流和相连水域有何建议？

如果没有水坝、瀑布或障碍物阻止鱼类向上游移动，则此健康忠告同样适用于支流和相连水域。这是因为在鱼类从一个水域游至另一水域时，有害化学物质仍留在鱼体内。如果您不确定自己垂钓水域附近是否存在阻碍鱼类洄游的障碍物，请联系本手册后面列出的 DEC 办公室。

Long Island 海洋水域

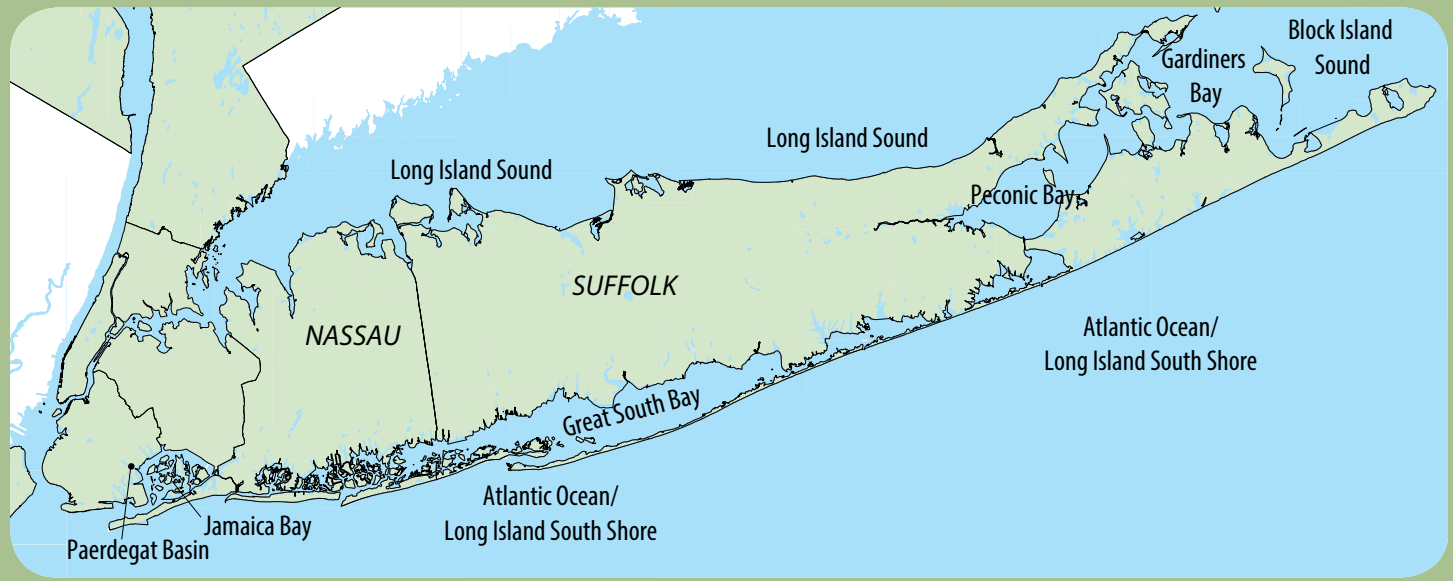
水域	鱼类	15 岁以上的男性和 50 岁以上的女性	50 岁以下的女性和 15 岁以下的儿童
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay（不包括 Paerdegat Basin） Long Island Sound Long Island South Shore Peconic Bay	American eel	至多 4 餐/月	至多 1 餐/月
	Bluefish	至多 4 餐/月	20 英寸以上，至多 1 餐/月；20 英寸以下，至多 4 餐/月
	Striped bass	至多 4 餐/月	至多 1 餐/月
	Weakfish	25 英寸以上，至多 1 餐/月；25 英寸以下，至多 4 餐/月	25 英寸以上，勿食；25 英寸以下，至多 1 餐/月
	蟹类或龙虾消化腺	勿食	勿食
	未列出的其他鱼类	New York State 对这些水域中的许多鱼类未提供建议，因为海洋鱼类通常受到的污染较轻。	
Jamaica Bay*（Paerdegat Basin 及其河口 200 码以内）	所有鱼类和蟹类	勿食	勿食

* 对 Paerdegat Basin 的建议是基于一起泄漏事件导致含 PCB 的物质在该水域排放一事。环境调查正在进行中，以确定 Basin 中是否存在残余污染物。请访问 www.health.ny.gov/fish 了解此建议是否仍有效。

NYS 海洋水域中的常见鱼类

请访问 DEC 网站查看更新的规定和对特定种类的特殊限制，网址为：www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

公众还须注意，New York City 水域禁止采集贝类水生动物（蛤蜊、贻贝、牡蛎或扇贝）。有关在 Long Island 水域采集贝类水生动物的信息，请访问 www.dec.ny.gov/outdoor/345.html。



商店和餐馆出售的鱼类

美国 Food and Drug Administration (FDA)（食品药物管理局）管制市场上商品鱼类的销售。由于担心汞会对人体造成危害，FDA 建议孕妇、可能怀孕的女性、哺乳期女性以及幼儿避免食用 shark、swordfish、king mackerel 和 tilefish。

Food and Drug Administration: (888) SAFEFOOD，(888) 723-3366

更多信息

New York State 鱼类公告

Department of Health（卫生署）
www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800
(800) 458-1158
电子邮件：BTSA@health.ny.gov

其他鱼类信息

Environmental Protection Agency（环境保护局）
www.epa.gov/ost/fish

Food and Drug Administration
www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm110591.htm

New York State 捕鱼

Department of Environmental Conservation (DEC)（环境保护署）
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

DEC 地区 1 - Long Island
（Nassau/Suffolk 县）
(631) 444-0280
fwfish1@dec.ny.gov

DEC 地区 2 - New York City
（Brooklyn、Bronx、Manhattan、Queens 和 SI）
(718) 482-4922
fwfish2@dec.ny.gov

海洋水域捕鱼

DEC Bureau of Marine Resources（海洋资源局）
(631) 444-0430
FW.Marine@dec.ny.gov