

# 食用健康海鲜

## 海鲜计分系统

- 每周食用不超过4分
- 食用一些欧米加-3脂肪含量较高的海鲜

## 选择正确的食用量

一份未烹饪的海鲜食用量为4盎司, 113克  
或您的手掌大小



### 最佳选择

每份食用量=1分

欧米加-3脂肪较高

凤尾鱼	三文鱼
鲱鱼(太平洋, 大西洋, 或 鲱鱼)	沙丁鱼
秋刀鱼	银白鱼/胡瓜鱼
鲱鱼(银色)	鳟鱼(养殖)
鲱鳕	白鱼

欧米加-3脂肪较低

带鱼	鳕鱼
大嘴鲈鱼	贝类(如蛤, 蟹, 扇贝, 虾)
鳕鱼	龙利鱼
黄鱼	鱿鱼
(除太平洋, 或白色外)	罗非鱼, 非洲
蟹肉棒	鲫鱼
鲭鱼	
章鱼	

### 好的选择

每份食用量=2分

欧米加-3脂肪较高

鳕鱼

欧米加-3脂肪较低

黑鱼/黑鲈鱼	鲤鱼
鲤鱼	鲷鱼
鲶鱼	Swai/越南鲶鱼
乌贼/墨斗鱼	鱼
比目鱼	金枪鱼(罐装淡和鲑鱼)
龙虾	
河鲈(perch)	

### 不要经常食用

每份食用量=4分

欧米加-3脂肪较高

鲈鱼(bass)	鳟鱼(野生和湖泊)
鲱鱼	金枪鱼(长鳍和白鳍)
鲱鱼(西班牙), 或称马鲛鱼	
雪鱼(智利)	黄尾鱼

欧米加-3脂肪较低

水牛鱼	大比目鱼
黄鱼(白色, 或太平洋)	狗鱼
石斑鱼	鲱鱼(黑色)

### 当地捕获的海鲜

任何当地河流和湖泊捕获的海鲜=4分



不要食用!

旗鱼/剑鱼  
方头鱼  
大眼鲷金枪鱼  
蓝鳍金枪鱼

鲛鱼(帝王)  
枪鱼  
香橙鱼  
鲨鱼

请访问我们的网站

- 📷 海鲜照片和海鲜食谱
- 📖 健康信息

Website:

<https://healthyfish.uic.edu>

