

Long Island

獲取最新建議

health.ny.gov/fish

內有地圖



食用所捕獲魚類的健康建議

New York City



我們為什麼要發佈公告

釣魚很有趣，而且魚類是健康飲食的一部分。魚類包含高品質蛋白質、基本營養素、健康魚油且飽和脂肪很低。但是，某些魚類所含的化學物質含量可能對健康有害。為了協助人們對於要食用魚類作出較健康的選擇，New York State Department of Health（紐約州衛生署）公佈食用垂釣魚類（您捕獲的魚類）的建議。關於可食用魚類的健康建議取決於：



釣魚的場所（請參閱內部地圖）

洋相之下，接近人類活動和污染來源附近水域的魚類比較有可能受到污染。在 New York City/Long Island (NYC/LI) 區域中，Long Island Sound 或海洋的魚類比較不會受到污染。

建議人群



建議處於生育年齡的婦女（未滿 50 歲）及未滿 15 歲的兒童食用有限種類的魚類並限制食用頻率。食用高度污染魚類之後懷孕的婦女，生下發育和學習遲緩子女的風險比較高。化學物質對幼童或未出生嬰兒的發育會有較嚴重的影響。此外，某些化學物質可能會透過母乳傳遞給寶寶。

某些化學物質對非生育年齡的女性和男性造成的健康風險較低。基於該原因，建議超過 50 歲的女性和超過 15 歲男性食用更多種類的游釣魚和增加食用頻率（第 3 頁到第 12 頁的表格）。

看看您捕獲的魚類



這是關於限制或不要食用 NYC/LI 區域中某些魚類的具體建議（請參閱第 3 頁到第 12 頁的表格）。某些物種（魚類）的化學物質含量比其他物種高。一般而言，較小型的魚類比同物種中較大型、較老的魚類受到的污染較少。



健康風險

New York City 水域及 Long Island 海域的主要化學物質疑慮是 PCB、PFAS、戴奧辛和鎘。在 Long Island 淡水水域中，主要化學物質是可氯丹和 PFAS。這些化學物質會隨著時間在體內積存。因為魚類體內化學物質所引起的健康問題包括難以偵測到的健康微小變化及生產缺陷和癌症。（造訪 www.health.ny.gov/fish 以取得更多資訊。）

更健康飲食的提示

- 請勿食用位於螃蟹和龍蝦體腔內的蟹膏（綠色的東西、黃色的東西、肝或肝胰腺）並丟掉蒸煮液。蟹膏可包含大量化學物質，包括 PCB、戴奧辛和鎘。



請參閱第 13 頁以了解更多健康飲食的技巧。

- 細菌、病毒或寄生蟲可能存在於魚的身上或體內。請將捕獲的魚類保持冷卻。去皮和切除時請戴上手套。準備魚類時，時常洗淨雙手和表面並將生食分開放置。將魚類和貝類徹底煮熟才食用。
- 嘗試分配食用魚類的餐食。例如，如果建議您每月可食用最多四餐，則請勿在同一週內把四餐的額度用完。這對於婦女和年幼兒童而言特別重要。

NYC UPPER Bay 河流和小溪

水域	魚類	15 岁及以上男性和 50 岁及以上女性	未滿 50 歲的女性及未 滿 15 歲的兒童
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	不要食用	不要食用
	Atlantic needlefish	每月最多 1 餐	不要食用
	Blue Crab	每週最多 6 隻螃蟹 不要食用蟹膏	不要食用
	Bluefish	每月最多 1 餐	不要食用
	Carp	每月最多 1 餐	不要食用
	Channel catfish	不要食用	不要食用
	Gizzard shad	不要食用	不要食用
	Goldfish	每月最多 1 餐	不要食用
	Rainbow smelt	每月最多 1 餐	不要食用
	Striped bass	不要食用：Newark Bay、 Arthur Kill、Kill Van Kull 每月最多 1 餐：左側列出的其 他水域	不要食用
	White catfish	不要食用	不要食用
	White perch	不要食用：Newark Bay、 Arthur Kill、Kill Van Kull、Upper New York Bay、Western Raritan Bay 每月最多 1 餐：左側列出的其 他水域	不要食用
	螃蟹或龍蝦的蟹膏 或蝦膏	不要食用	不要食用
	未列出的其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用

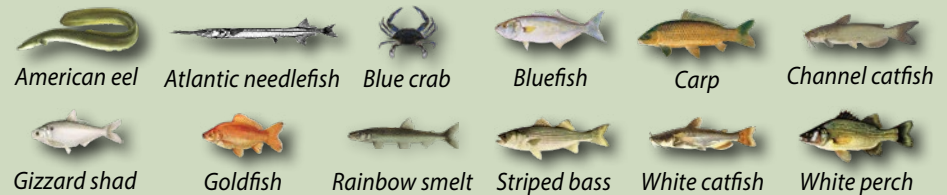
請參閱 DEC 網站以取得關於特定物種的更新法規及特殊限制：
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

請注意，New York City 公園中的所有淡水水域僅能抓放魚類，而且不會定期監控以確認是否有
污染物。如需詳細資訊，請造訪：

<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>



表格（第 3 頁）中列出的水域在此地圖上會以粗體顯示。



支流及相連水域為何？

如果沒有水壩、瀑布或障礙物以阻止魚類向上游移動，則健康建議也適用於支流和
相連水域。這是因為當魚類在水域中移動時，化學物質仍會殘留在魚類體內。如果
您不確定釣魚水域附近是否有可能的魚類障礙物，請致電此手冊背面列出的 DEC
辦公室。

NYC LOWER Bay、Ocean 及 Sound

水域	魚類	15 岁及以上男性和 50 岁及以上女性	未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童
Atlantic Ocean Jamaica Bay (不含 Paerdegat Basin) Long Island Sound Lower New York Bay Wolfe's Pond Park 以東的 Raritan Bay	American eel	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Bluefish	每月最多 4 餐	大於 20 吋，每月最多 1 餐；小於 20 吋，每月 最多 4 餐
	Striped bass	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Weakfish	大於 25 吋，每月最多 1 餐；小於 25 吋，每月 最多 4 餐	大於 25 吋，不要食用；小 於 25 吋，每月最多 1 餐
	螃蟹或龍蝦的蟹膏 或蝦膏	不要食用	不要食用
所有其他魚和蟹	請造訪 www.fda.gov/fishadvice 以取得更多資訊。		
Jamaica Bay 的 Paerdegat Basin (及出海口 200 碼) *	所有魚類、所有蟹類	不要食用	不要食用

* 我們公佈 Paerdegat Basin 公告是為了回應滲漏排放 PCB 而污染 Basin 中材料一事。我們已經在進行環境調查以確定 Basin 中是否有殘留的污染物。請參閱 www.health.ny.gov/fish 以查看公告是否仍然有效。

請參閱 DEC 網站以取得關於特定物種的法規及特殊限制：
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

請注意，New York City 公園中的所有淡水水域僅能抓放魚類，而且不會定期監控以確認是否有汙染物。如需詳細資訊，請造訪：
<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>

我們也提醒大眾所有 New York City 水域都不適合捕撈貝類（蛤蜊、淡菜、牡蠣或扇貝）。如需在 Long Island 水域捕撈貝類的相關資訊，請造訪 www.dec.ny.gov/outdoor/345.html。

請造訪 www.health.ny.gov/fish 以取得最新的魚類公告資訊。



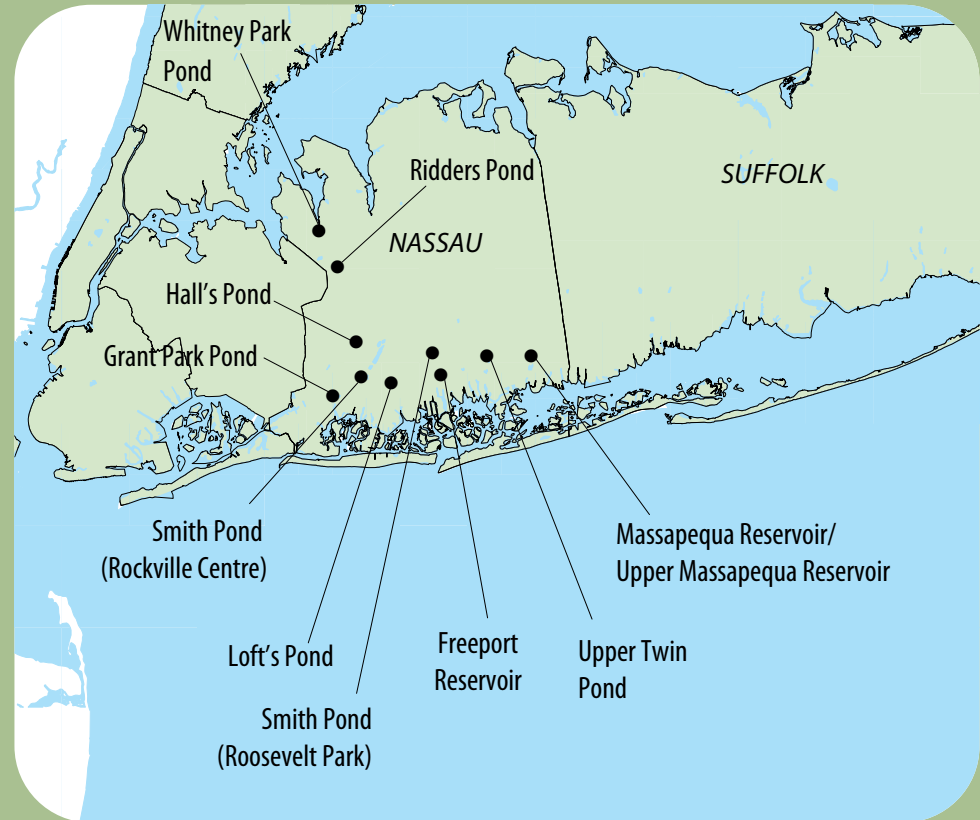
表格 (第 5 頁) 中列出的水域在此地圖上會以粗體顯示。

NYS 海域中的常見魚類



Long Island 淡水水域 - Nassau 縣

水域	魚類	15 岁及以上男性和 50 岁及以上女性	未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童
未列在下面的所有淡水水域	所有魚類	每月最多 4 餐	每月最多 4 餐
Freeport Reservoir	Carp	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Grant Park Pond	Carp	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Hall's Pond	Carp, Goldfish	不要食用	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Lofts Pond	Carp, Goldfish	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Massapequa Reservoir, Long Island Railroad 上游	Carp, White perch	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Ridders Pond	Goldfish	不要食用	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Smith Pond, Rockville Centre	White perch	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Smith Pond, Roosevelt Park	Carp, Goldfish	每月最多 1 餐	不要食用
	American eel	不要食用	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Upper Twin Pond	American eel, Carp	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Whitney Park Pond	Carp, Goldfish	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用



請參閱第 9-10 頁的其他淡水魚種影像。

支流及相連水域為何？

如果沒有水壩、瀑布或障礙物以阻止魚類向上游移動，則健康建議也適用於支流和相連水域。這是因為當魚類在水域中移動時，化學物質仍會殘留在魚類體內。如果您不確定釣魚水域附近是否有可能的魚類障礙物，請致電此手冊背面列出的 DEC 辦公室。

請參閱 DEC 網站以取得關於特定物種的法規及特殊限制：
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。

請造訪 www.health.ny.gov/fish 以取得最新的魚類公告資訊。

Long Island 淡水水域 - Suffolk 縣

水域	魚類	15 岁及以上男性和 50 岁及以上女性	未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童
未列在下面的所有淡水水域	所有魚類	每月最多 4 餐	每月最多 4 餐
Big Reed Pond	Largemouth bass	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Carmans River, Southaven Park Dam 上游	American eel	每月最多 1 餐	不要食用
	Brown Bullhead ¹	每月最多 4 餐	每月最多 4 餐
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
Fresh Ponds, Hither Hills State Park	Largemouth bass	大於 15 吋，每月最多 1 餐；小於 15 吋，每月最多 4 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Lake Capri	American eel, Carp	每月最多 1 餐	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用
Spring Lake, Middle Island	Carp, Goldfish	不要食用	不要食用
	所有其他魚類	每月最多 4 餐	不要食用

¹ 這些魚類非常適合全家人食用。如需獲取如何設定建議的更多資訊，請參閱 www.health.ny.gov/fish/background.htm。



支流及相連水域為何？

如果沒有水壩、瀑布或障礙物以阻止魚類向上游移動，則健康建議也適用於支流和相連水域。這是因為當魚類在水域中移動時，化學物質仍會殘留在魚類體內。如果您不確定釣魚水域附近是否有可能的魚類障礙物，請致電此手冊背面列出的 DEC 辦公室。

請參閱 DEC 網站以取得關於特定物種的法規及特殊限制：
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html。



American eel



Black crappie



Bluegill sunfish



Pumpkinseed sunfish



Smallmouth bass



Rainbow trout



Brown bullhead



Brown trout



Carp



Walleye



White perch



Yellow perch



Chain pickerel



Goldfish



Largemouth bass

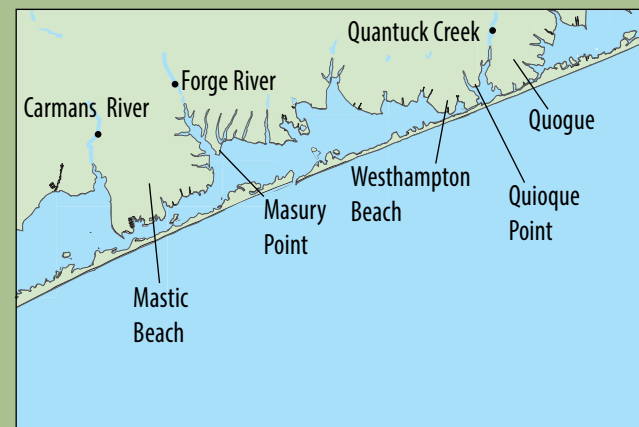
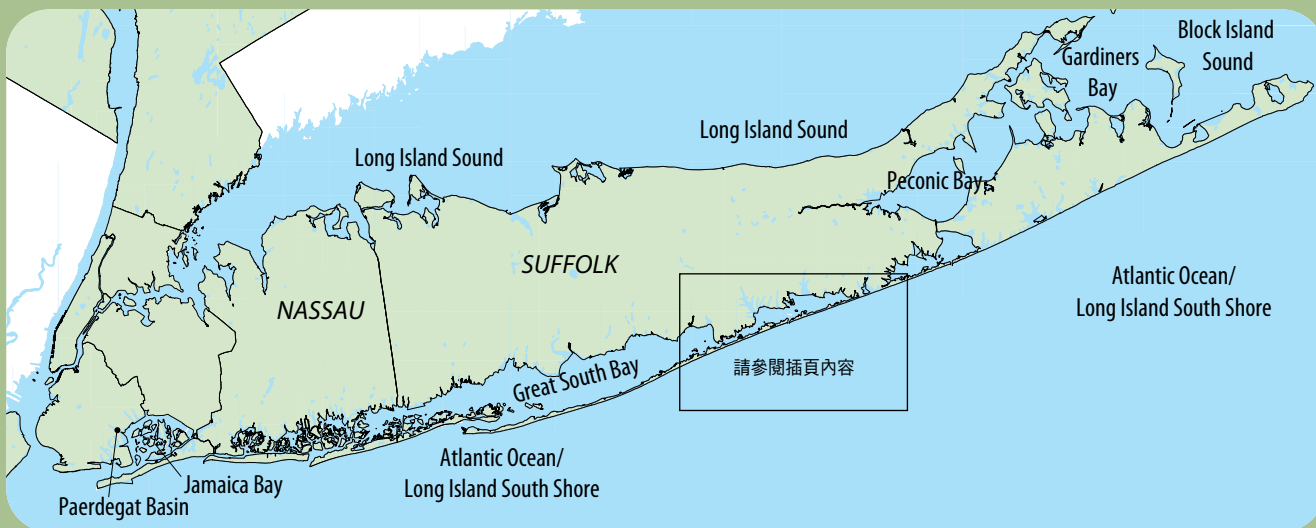
請造訪 www.health.ny.gov/fish 以取得最新的魚類公告資訊。

Long Island 海域

水域	魚類	超過 15 歲的男性及 超過 50 歲的女性	未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay (不含 Paerdegat Basin) Long Island Sound Long Island South Shore (不包括 Carmans River、Forge River 和 Quantuck Creek 的潮汐部分) Peconic Bay	American eel	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Bluefish	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Striped bass	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Weakfish	大於 25 吋，每月最多 1 餐；小於 25 吋，每月最多 4 餐	大於 25 吋，不要食用；小於 25 吋，每月最多 1 餐
	螃蟹或龍蝦肝和烹煮液	不要食用	不要食用
所有其他魚和蟹	請造訪 www.fda.gov/fishadvice 以取得更多資訊。		
Paerdegat Basin (and 200 yards from its mouth) in Jamaica Bay*	所有魚類、所有蟹類	不要食用	不要食用

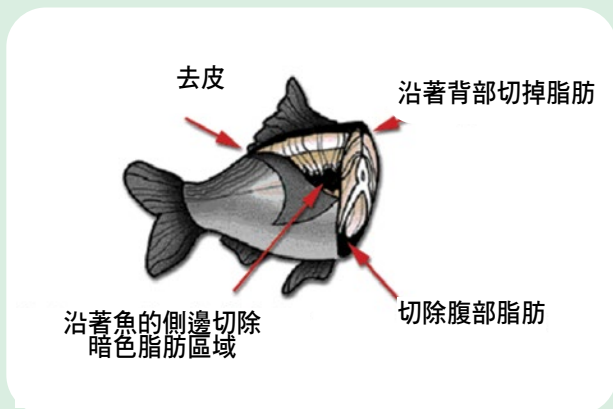
水域	魚類	超過 15 歲的男性及 超過 50 歲的女性	未滿 50 歲的女性及未滿 15 歲的兒童
Carmans River, 從 Southaven Park Dam 到 Beaverdam Road 的潮汐部分 (如需 Carmans River 淡水的建議，請參閱第 9 頁) Quantuck Creek, Old Ice Pond 和 Quioque Point 之間的潮汐部分 Forge River, Montauk Highway Dam 到 Masury Point 的潮汐部分	American eel	每月最多 1 餐	不要食用
	Bluefish, Striped bass	每月最多 4 餐	每月最多 1 餐
	Weakfish	大於 25 吋，每月最多 1 餐；小於 25 吋，每月最多 4 餐	大於 25 吋，不要食用；小於 25 吋，每月最多 1 餐
	螃蟹或龍蝦肝和烹煮液	不要食用	不要食用
	所有其他魚和蟹	請造訪 www.fda.gov/fishadvice 以取得更多資訊。	每月最多 1 餐

*我們公佈 Paerdegat Basin 公告是為了回應滲漏排放 PCB 而污染 Basin 中材料一事。我們已經在進行環境調查以確定 Basin 中是否有殘留的污染物。請參閱 www.health.ny.gov/fish 以查看公告是否仍然有效。



減少 PCBs、可氯丹、狄氏劑和戴奧辛的技巧

- PCBs、可氯丹、狄氏劑和戴奧辛在魚類脂肪中的含量較高。適當地切除、去皮和烹煮漁獲來減少脂肪：

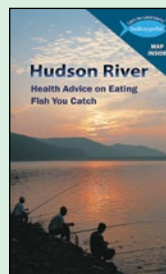


- 烹煮或浸泡魚類無法去除化學物質，但烹煮時的熱能可融化某些脂肪。在烤架上炙烤、燒烤或烘烤切除、去皮的魚類，讓脂肪滴下。請勿將滴落的油脂用於醬汁或肉汁。
- 若要減少接觸 PCBs、可氯丹、狄氏劑和戴奧辛，可避免食用或少吃 American eel、bluefish、carp、striped bass、white 和 channel catfish 以及 white perch，因為這些魚類中的上述污染物通常含量較高。

避免汞攝入的技巧

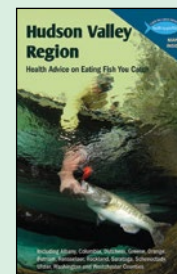
- 減少您從魚中攝入汞的唯一方法是避免食用某些魚種或在一個魚種中食用較小的魚。
- 如要減少從淡水魚類對汞的接觸，請避免食用或少食 largemouth 和 smallmouth bass、northern pike、pickerel、walleye 以及較大的 yellow perch（例如超過 10 英寸長），因為這類魚的汞含量通常較高。
- 如要減少從海洋魚類對汞的接觸，請遵從超市魚類產品指南：www.fda.gov/fishadvice，其中包括對 striped bass、bluefish、black sea bass、rockfish 和 weakfish 的食用建議。
- 汞分佈在魚的肌肉組織（您吃的部分）中，而不是脂肪和外皮中。切除多余部分和剝皮不會減少魚肉中的汞含量。

其他可供使用的免費出版物：



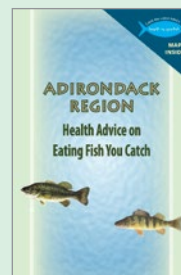
Hudson River 建議

Hudson Falls 提供給 New York City Battery 的建議



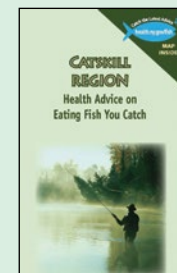
Hudson Valley 建議

為 Albany、Columbia、Dutchess、Greene、Orange、Putnam、Rensselaer、Rockland、Saratoga、Schenectady、Ulster、Washington 和 Westchester 縣提供建議



Adirondack 地區建議

為 Clinton、Essex、Franklin、Fulton、Hamilton、Herkimer、Lewis、Saratoga、St. Lawrence、Warren 和 Washington 縣提供建議



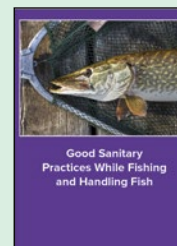
Catskill 地區建議

為 Delaware、Greene、Sullivan 和 Ulster 縣提供建議



New York State Blue Crab 烹煮和食用指南

Hudson River、New York City 和 Long Island 的 Blue crab 建議



捕魚和處理魚類時的良好衛生習慣
有關在有微生物問題的水域捕魚和烹煮魚類的資訊

線上閱覽和訂購出版物：www.health.ny.gov/fish/publications.htm

商店和餐廳的魚類



美國食品和藥物管理局 US Food and Drug Administration (美國食品和藥物管理局, FDA) 會對市場中販售商業魚類進行規範。由於對汞的擔憂, FDA 和美國環境保護署 US Environmental Protection Agency (美國環境保護署, EPA) 建議懷孕婦女、可能懷孕的婦女、哺乳婦女和年幼兒童避免食用 shark、swordfish、king mackerel、tuna (bigeye)、marlin、orange roughy 及 tilefish。

請造訪 www.fda.gov/fishadvice 或 www.epa.gov/fishadvice 以取得更多資訊。

更多資訊

New York State Fish Advisories (魚類公告)

Department of Health
(紐約州衛生署, NYS DOH)
www.health.ny.gov/fish
(518) 402-7800
(800) 458-1158
BTSA@health.ny.gov

Fishing Marine Waters (釣魚海域)

DEC Bureau of Marine Resources
(DEC海洋源處)
(631) 444-0430
FW.Marine@dec.ny.gov

New York State Fishing (釣魚)

Department of Environmental
Conservation (環境保護署, DEC)
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

DEC 第 1 區 - Long Island

(Nassau 郡及 Suffolk 郡)
(631) 444-0280
fwfish1@dec.ny.gov

DEC 第 2 區 - New York City

(Brooklyn、Bronx、Manhattan、Queens
及 SI)
(718) 482-4922
fwfish2@dec.ny.gov