

# 健康有魚

## 聰明吃魚好處多

你  
知  
道  
嗎

### 【魚肉的好處】

- ✓ 優良動物性蛋白質來源，且脂肪含量低於牛豬雞
- ✓ 較高比例的不飽和脂肪酸，能有效降低心血管疾病的發生，促進腦部發育，增強記憶力，減輕過敏與發炎症狀，增強免疫系統
- ✓ 維生素A.D.E有助於視力、骨質、皮膚黏膜等生長發育
- ✓ 魚肉質地細嫩柔軟，人體消化吸收利用佳

### 吃魚知多少？

豆魚肉蛋類攝取，份量建議 2份/餐  
一般魚肉，1份(熟)重量約 30 g

建議  
份量

食用  
注意

1. 海鮮過敏體質者  
須依醫生指示  
禁食海鮮！！



\*若過敏症狀發生  
誤食請立即送醫

2. 不購買不食用 包裝不整  
標示不清、不新鮮(組織  
黏爛、異臭)的魚



充分煮熟  
學童、腸胃敏感者切勿生食

4. 細心挑刺，細嚼慢  
嚥，舌側感受魚骨的  
位置，再輕輕吐出



\*請勿使用偏方  
刺痛梗塞請立即送醫

3. 不過量食用，  
不刻意常態性攝  
取單一品種魚類



避免生物累積作用  
造成人體負擔



新北食品 關心您