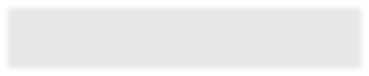


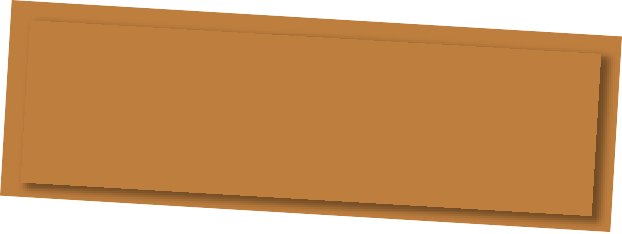
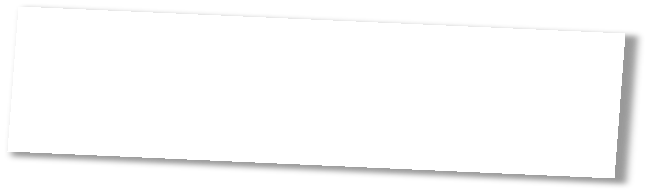
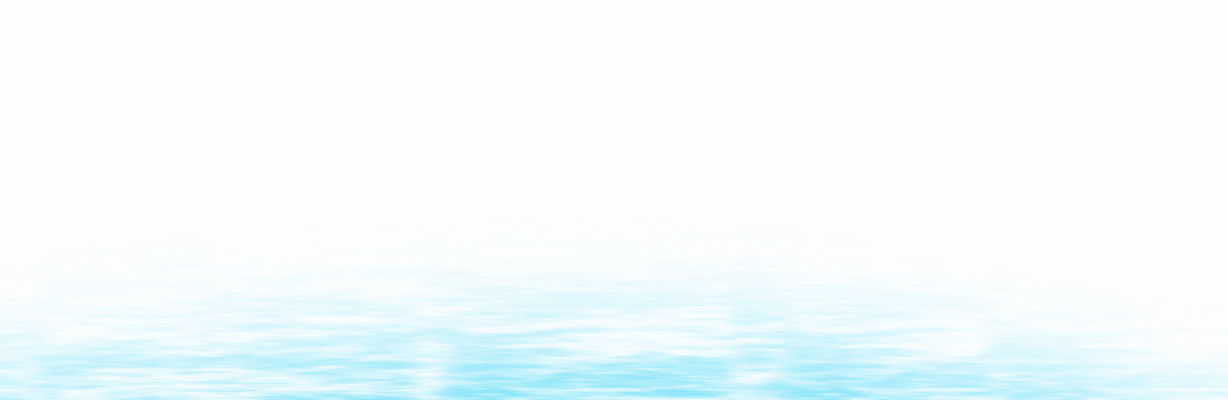
1110201期 112.02.13出刊



**營養教育雙週報-食魚教育報食**魚教育

**各種魚的優缺點**

台灣為四面環海的國家，漁業資源豐富，國產水產品質良好，同時具有極高的營養價值，然而魚類種類繁多，在食用以及挑選時究竟需要注意甚麼呢?



**促進身體發育**

優良蛋白質，富含鈣、維生素D、碘

**增加腦神經發育**

Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)

**維護視力健康**

維生素A、Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)

**預防心血管疾病**

Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)

**幫助傷口癒合**

維生素A

**＊每週2次魚，一次約一個手掌大小**

**\* 各種魚類平均吃**

**挑選魚的小技巧**

全盛美食有限公司製

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **深海魚** | **近海魚** | **養殖魚** |
| **特**  **性** | **體型通常較大**  **如:水鯊、烏魚** | **體型通常較小**  **如:鯖魚** | **體型通常較小**  **如:虱目魚** |
| **優點** | **DHA、EPA含量最高 魚刺較少、較好食用營養素豐富** | **DHA、EPA含量中等較沒有重金屬殘留營養素豐富** | **供貨穩定且新鮮**  **飼料來源明確**  **營養素豐富** |
| **缺**  **點** | **重金屬殘留(甲基汞)**  **毒素較多** | **魚刺較多，不好處理**  **易受近海海洋汙染** | **魚刺較多，不好處理**  **抗生素、藥物殘留** |

吃魚的好處