

# 新北市立永平高中 110 學年度第 1 學期國中部七年級生物科寒假作業

## 正確吃魚，你我都能為海洋盡一份力！

社企流／文：張方毓

平時我們想吃魚，如何挑選符合永續的魚類？綜合洄遊吧與中央研究院生物多樣性研究中心-海鮮指南的建議，可參考以下 4 大挑魚原則：

### 1. 選擇當季「大眾臉」的魚

在魚攤上，常看見的「大眾臉」魚會是較好的選擇。常見魚種大多為洄游性魚類，在一定的季節會洄游至臺灣周邊海域，漁人在特定季節容易捕獲，族群數量較多、生長速度快。對消費者來說，常見魚種因數量較多，價格相對便宜，對荷包也比較沒負擔。而據中央研究院生物多樣性研究中心的「台灣海鮮選擇指南」，資源較豐富的洄游性海洋生物包括：俗稱透抽、小卷或中卷的鎖管、飛魚、眼眶魚、剝皮魚、台灣鯖魚、竹筴魚、白帶魚、鬼頭刀等，建議可挑選食用。

### 2. 選擇體色銀白的魚

顏色較平淡、銀白或灰色的魚是較好的選擇。原因是一般大洋洄游或泥沙棲性，體色屬於銀白或灰色的魚類，種類少但數量多，食用這些魚類對整體族群的數量影響相對較低；而體色鮮艷的魚種，多定棲於岩礁或珊瑚礁，種類多但數量少。從人體健康的角度來看，食用體色鮮艷的珊瑚礁魚類可能對健康有害。珊瑚礁區具一種附有「雪卡毒素」的藻類，小魚會吃這些藻類維生，居住在此的部分魚種若食用這些小魚，人類又進而食用這類的珊瑚礁魚類，毒素通過食物鏈累積於體內，輕則出現消化道不舒服，重則會出現神經、心血管疾病及休克。根據台灣海鮮選擇指南，建議避免食用的定棲型海洋生物包括野生石斑、野生龍蝦、紅皮刀、刺尾鯛等等。

### 3. 選擇食物鏈底端的魚

位於食物鏈底層的魚種是較好的選擇。食物鏈底層的魚種大多成長速度快、數量相對較多，食用起來對海洋資源的影響較小。位在食物鏈頂層的魚類，體型一般較大也較長壽，數量較少，成長到具有生殖能力的年紀需要花費較長時間。從人體健康的角度來看，食用食物鏈底層的魚類也比較好。位於食物鏈頂端的魚種，需要食用更多食物，食物來源也較廣，其魚體內較容易累積及殘留毒物及重金屬，若人類長期食用這些魚類，可能造成有毒物質及重金屬累積於人體內。根據台灣海鮮選擇指南，建議可挑選食用的食物鏈中、底層海洋生物包括海藻、文蛤、台灣蜆、牡蠣、九孔、鮑魚、櫻花蝦、虱目魚、吳郭魚、養殖烏魚、養殖香魚、養殖白蝦。

#### 4. 盡量不要吃小魚

上一段雖然說宜吃食物鏈底層的魚類，但也要生命留一線，洄遊吧提醒，台灣人愛吃的魷仔魚——魚類的小寶寶，最好少吃。

魷仔魚是指鯤、鯡科等體性較小魚種的幼魚，捕撈魷仔魚，代表牠們的魚生還來不及開始就結束。如果這些小魚苗被人類捕完、吃完，中型、大型魚種的食物來源不見，魚來不及長大進行繁衍，未來人類想要吃到海裡的野生漁獲也將越來越不容易。

最後，作為消費者，我們日常可以幫忙守護海洋的事，正是有意識地挑選和購買量多、恢復力快的魚類，讓海裡各種魚類都能回復到可以永續利用的數量，讓未來人類都能吃到平價的海鮮。買對魚，吃對魚，才能年年有「魚」。

摘錄：4 招挑魚原則，讓未來餐桌年年有魚

網址：<https://www.seinsights.asia/article/3289/3271/7940>

#### 四、台灣「海鮮指南」



購買海鮮時，建議依循以下原則：

- 1.常見種（量多）> 稀有種。
- 2.銀白色魚種 > 有色彩的魚種。
- 3.迴游種 > 定棲種（前者種類少數量多）。
- 4.泥沙棲性物種 > 岩棲性物種（後者種類多數量少）。
- 5.不買遠道而來的海鮮（耗能）。
- 6.不買長壽的大型掠食魚（汞等重金屬量高）。
- 7.養殖魚 > 海洋捕撈魚（野生魚類已經越來越少）。
- 8.不買養殖的蝦、鮭、鮪（其餌料為魚粉或下雜魚）。
- 9.購買養殖的吳郭魚、虱目魚等（其餌料為植物性餌料）。
- 10.購買食物鏈底層的海鮮——底食原則。
- 11.不買非使用永續漁法撈捕的漁獲。

請閱讀上方生物科學短文閱讀後回答下列問題：（開學後以紙本作業方式繳交）

一、你對餐桌上哪一種美味海鮮特別有印象呢？為什麼？（最少 100 字）

二、根據海鮮指南，如果將來你要選購餐桌上的海鮮，你會怎麼選擇呢？為什麼？（最少 100 字）