“食用银鳕鱼致汞超标”广受关注,多名专家给出解释——

深海鱼可以吃,但吃法要对

据解放日报 近日,“大量食用银鳕鱼致汞超标”的话题广受关注,多名有银鳕鱼食用史的儿童被发现血汞超标。可在很多人印象里,银鳕鱼等深海鱼富含营养,尤其适合儿童。那么,深海鱼还能不能吃?

对此,多名专家给出解释:包括银鳕鱼在内的深海鱼可以吃,只是要吃对方法。

银鳕鱼安全吗?

“国家对水产品汞含量有限量标准,从长期监测情况看,包括银鳕鱼在内的深海鱼汞含量极少超标。”中国水产科学研究院东海水产研究所、农业农村部水产品质量检验测试中心(上海)研究员蔡友琼介绍,国家标准GB 2762-2025《食品中污染物限量》对鱼类甲基汞限量分档设置,其中普通非肉食性鱼类甲基汞限值为0.5毫克/千克;银鳕鱼等肉食性鱼类甲基汞限值为1.0毫克/千克。限值差异与不同鱼类所处的食物链位置有关:大型长寿命肉食深海鱼往往处在食物链顶端,所以甲基汞含量高于处在食物链底端的水产品。

上海市市场监管局公开的监督抽检结果显示,在近两年公开通报的样品中,没有银鳕鱼甲基汞指标超过国家标准限值的情况。

那么,为什么有孩子吃了银鳕鱼后疑似出现汞中毒呢?

业内人士表示,这是因为抽检合格代表水产品满足上市销售的法定污染物门槛,不等于所有水产品都适合婴幼儿等特殊人群长期、高频食用。

甲基汞风险属于膳食累积风险。风险高低,既要看鱼肉汞含量,也要看食用频率、单次食用量以及食用者的年龄、体重。一款产品哪怕甲基汞数值在国标以内,若长期高频给低龄儿童食用,依然可能造成体内汞负荷升高。

此外,名称中含“鳕鱼”二字的商品,未必是同一种鱼。

上海市消保委指出,常见的“鳕鱼”类商品有三类:第一类商品名叫“银鳕鱼”,属于南极犬牙鱼属,以“小鳞南极犬牙鱼”居多;第二类商品名叫“黑鳕鱼”,学名为“裸盖鱼”;第三类叫“真鳕鱼”,是鳕科鱼类,主要包括“太平洋鳕”“大西洋鳕”“黄线狭鳕”“长尾鳕”等品种。

不同“鳕鱼”的营养成分和甲基汞含量有差异。据上海市消保委联合相关研究机构的检测结果,银鳕鱼与黑鳕鱼所含的ω-3多不饱和脂肪酸高于真鳕鱼,但真鳕鱼的蛋白质含量高于前二者。

而据美国食药监管局(FDA)发布的“商业鱼类和贝类甲基汞含量数据(2012年版)”,不同“鳕鱼”对婴幼儿等人群的风险不一样:小鳞南极犬牙鱼的甲基汞含量均值0.35毫克/千克,中值0.30毫克/千克;裸盖鱼均值0.36毫克/千克,中值0.26毫克/千克;大西洋真鳕鱼均值0.111毫克/千克,中值0.065毫克/千克;狭鳕均值0.089毫克/千克,中值0.060毫克/千克。

联合国粮农组织与世界卫生组织给出的甲基汞总摄入参考限量为1.6微克/千克体重/周。以此推算,一名体重60公斤的成年人每周甲基汞总摄入不应超过96微克。按银鳕鱼甲基汞含量中值0.30毫克/千克估算,在不考虑其他甲基汞摄入源的前提下,该成人每周食用的银鳕鱼不应超过320克。体重更轻的儿童每周能摄入的银鳕鱼应更少。

不用“因噎废食”

随着“大量食用银鳕鱼致汞超标”的话题持续发酵,有消费者担心:其他深海鱼是否有同样的重金属富集风险?还能不能吃?

业内人士对此表示,不用“因噎废食”。蔡友琼指出,深海鱼富含ω-3多不饱和脂肪酸,其核心活性成分是DHA和EPA。其中,DHA对大脑和视网膜发育有重要作用,EPA有助于维护心血管健康。这些营养成分对人体很重要。所以,关键不是“吃不吃深海鱼”,而是“吃什么”与“怎么吃”。

中国营养学会会员、注册营养师王璐指出,按照《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,健康成人每天EPA与DHA合计摄入250毫克至2000毫克较为合适。但有研究发现,国内居民实际摄入量远低于这一范围。多数深海鱼的DHA与EPA含量高于淡水鱼,所以不能因为担心血汞超标就不吃深海鱼,而是在吃的时候合理选择鱼种、控制食用量。

具体来看,可优先选择那些重金属富集程度不那么高的海水鱼,包括三文鱼、鲭鱼、真鳕鱼等品种。总体而言,大型肉食性海水鱼的甲基汞含量及其他重金属含量相对较高,少吃鲨鱼、剑鱼、旗鱼、金枪鱼、银鳕鱼等。

偶尔吃大型肉食性海水鱼也不用过于担心。银鳕鱼、金枪鱼等虽然重金属含量相对较高,但它们富含特定的优质营养成分,偶尔吃、少量吃不会对身体造成伤害。

最后,无论选哪种鱼,都不要生吃,彻底煮熟能有效防范微生物与寄生虫风险。同时,清蒸的烹饪方式能保存更多的营养成分,比煎炸更胜一筹。 ■任珊

记者手记

上市标准≠辅食标准

采访中,记者注意到一个耐人寻味的细节:按照《食品安全国家标准 食品中污染物限量》,银鳕鱼等肉食性鱼类甲基汞限值为1.0毫克/千克;同一份标准中的婴幼儿罐装辅助食品总汞限值为0.02毫克/千克,两者相差50倍。这或许能说明婴幼儿大量食用银鳕鱼后血汞超标的原因:生鲜银鳕鱼的甲基汞含量只要不超过1.0毫克/千克,就可以上市销售,但婴幼儿辅食对此有着更高要求。

笔者认为,此次银鳕鱼风波暴露出两方面问题:

一方面,暴露出商家不够专业。根据现有信息,无法判定商家是对鱼种重金属富集特性认知不足、缺乏风险提示意识,还是刻意回避风险,用“儿童装”等字样误导消费者。但无论哪种情况,都说明商家对商品的介绍不够完整,只强调营养卖点,缺失风险提示意识。

另一方面,也提醒主管部门需跨前一步。不妨探索食品选购风险提示制度,比如,在深海鱼这一细分领域,可以面向公众发布分鱼种、分人群的深海鱼膳食指引,区分普通人群与婴幼儿、孕妇等敏感群体的食用建议。同时,举一反三,将食品风险提示拓展到更多品类,把膳食风险提示落到商品标签上,减少类似的食品安全隐患。

当然,消费者亦需有食品安全风险意识,尤其是针对婴幼儿、孕妇等特殊人群的产品。希望本次银鳕鱼风波能推动商家和相关部门正视市场空白、消费者需求,切实守住“舌尖上的安全”。

“生育包”兜底42项检查

据文汇报 上海生育医疗费用保障新政日前正式实施。根据上海市医保局、财政局、卫健委联合印发的《关于进一步提升本市生育医疗费用保障有关政策的通知》,正常参加上海职工医保(含生育保险)的生育妇女,在定点医院产科门急诊就医时,可直接刷社保卡或医保电子凭证结算,合规生育医疗费用实现个人“无自付”。

新政落地恰逢国庆假期。记者近日从上海一些妇产专科医院获悉,自产科门诊国庆假日后恢复以来,医院已迎来一波建卡及产科就诊小高峰,有孕妈直呼:“压力小了!”

服务前置化解咨询焦虑

在上海市第一妇婴保健院东院门诊大厅,医院专门设立了“新生育医疗政策咨询窗口”。一妇婴东院门诊副护士长徐佳璐告诉记者,孕妇的咨询问题主要集中在三方面:新政落地前已自费完成的产检项目能否追溯同享;9月已开具、但实际检查时间在10月1日后的项目如何结算;外地参保的孕妇能否享受上海新政待遇。

孕妇周女士9月底在一妇婴东院建卡,医生为她开具了10月8日的产检项目。她担心“9月开单”不能享受新政,便到咨询窗口询问。徐佳璐解释,关键看实际检查发生时间以及项目是否在保障范围内,10月1日之后实际发生的项目可按过渡衔接办法处理;若已按旧规则缴费,医院可退费重结。

“新政宣布后,孕产妇群体的期望值非常高。”一妇婴副院长李晓翠说,为避免好政策在执行环节“打折扣”,医院在新政落地前便多次召集医保、产科、信息、财务、门办、宣传等多部门召开专题会议,开展全流程风险排查,为产科医生、收费窗口、总值班、线上咨询接线员等一线岗位编制了高频问题问答手册。同时,依托开放式咨询窗口,门办、医保、收费岗位人员集中驻点办公,力求“不让孕产妇来回跑,有问题随时问,随时解决”。

并非所有费用“零自付”

根据政策,孕产妇自建立孕期“大卡”起至产后42天复查期间,纳入“生育包”的42项围产检查项目,先使用每人4500元生育医疗费补贴额度,额度用完后,合规剩余费用由生育保险全额承担,可直接刷社保卡或医保电子凭证结算。

医生同时提醒,“生育包”以外的检查、药品,需根据参保人所参加的医保类型,由医保基金和个人按比例分担,并非所有费用都能“零自付”。例如,筛查胎儿染色体风险的无创DNA产前检查并未纳入“生育包”,需个人自行付费。

“新政落地后,分娩住院的孕产妇感受最为直观。”中国福利会国际和平妇幼保健院产科主任顾玮介绍,住院分娩政策内费用全部由生育保险支付,实现个人“无自付”,且免申即享。

针对9月入院或预约检查、10月1日后分娩、进行检查的跨政策周期孕产妇,不少医院也采取了人性化过渡方案。

复旦大学附属妇产科医院产科主任熊钰介绍,医院在新政落地前就已召集产科及各个相关行政科室制定预案,产科、超声科、放射科等临床科室也共同制定了衔接方案。如大排畸和磁共振等需提前预约的检查项目,在9月先开具检查单、付费并预约,待10月1日后再作退费处理,凭预约单仍可进行相关检查,无需重新预约。

在一妇婴,医院自2022年起便支持刷医保卡进行自费结算,这一前置的系统基础,为此次新政从“自费卡”无缝切换至“医保卡”提供了便利。“医院通过信息系统打通,跨政策周期的孕产妇无需找医生重新开具医嘱,直接在手机端或收费窗口即可完成退费和重新结算。”李晓翠说。

高端产检全程自费,可领补贴

新政实施后,部分选择特需服务及高端产检套餐的孕产妇是否会产生心理落差?

熊钰强调,在复旦大学附属妇产科医院,新政目前覆盖的是普通门诊和特需门诊,普通门诊和特需门诊挂号费医保支付19元,剩余的费用自费,符合新政42项的检验检查均享受“零自付”,42项之外的检查需自费。

对于上海多家产科医院推出的高端产检套餐服务,全程挂号和检查均需自费,但产妇仍可在宝宝出生50天后申请领取4500元生育医疗费补贴额度。

“差异化服务一直都存在,但普惠保障的底线同样牢固。”一妇婴产科主任刘小华表示,无论孕产妇选择普通门诊还是高端服务,享有的基本医疗权利是一致的。目前,普通门诊与高端服务的就诊人数基本保持平稳。医院会向患者充分告知差异化服务与普惠保障的边界,确保孕产妇明明白白就医。

此外,产妇分娩并完成产后42天康复检查后,若4500元补贴额度仍有结余,可申领剩余补贴资金;一般在宝宝出生后第50天起,可申请“生育医疗费补贴剩余额度”清算。 ■李晨琰



走进墨西哥城“蓝房子”

10月1日,游客在墨西哥首都墨西哥城的“蓝房子”留影。

墨西哥首都墨西哥城的城南有座著名的“蓝房子”,因院落的宝蓝色外墙而得名。这里是墨二十世纪杰出画家弗里达·卡洛的故居,也成为游客的重要打卡地。 ■新华社记者 章磊 摄