

深海鱼的污染是不是杞人忧天

日本易食研究所 大林惠运

现代人对食品的安全问题很关心，而网上有关海鱼的重金属污染问题炒的纷纷扬扬，致使许多人对海鱼忌讳如斯，望鱼止步。

我是拥鱼派，故自称属“猫”。可见对鱼之垂涎。以前在上海，常吃带鱼、小黄鱼、鲳鱼、比目鱼及海虾、贝壳类，而河鱼却吃的不多。因父母出身于宁波沿海，是在海鱼海虾中成长的。我自幼潜移默化，从根子上对海鱼海虾情有独钟。以后，移居东瀛，更是到了海鱼海虾及贝类的世界，对其有了更广泛的认识，不但大开眼界，更是大饱口福。几乎天天吃鱼。而日本的鱼，甚至比国内的还便宜，又时一条 500 克重的银鲑鱼，仅售 500 日元，其鱼之鲜度令人咋舌，鲑鱼的银鳞，还很完整呢。

而对金枪鱼，我们经常买最肥的鱼腹部分，做成的生鱼片，放着就会淌油。



金枪鱼的最肥的腹部生鱼片（源自日本雅虎的图像集）



三文鱼的生鱼片（源自日本雅虎的图像集）

对深海的鲭鱼（即马鲛鱼）我不太喜欢吃，但对鳣鱼、鲱鱼、秋刀鱼、小沙丁鱼等小型大众化的深海鱼却是永吃不厌。甚至连在烤鱼时，那些流出鱼体的鱼油，也是照单全收，一滴都不舍得丢弃。这是一般日本家庭都不可能的。如我之多的吃鱼大家为数可能并不多，但是我并没有任何重金属如水银中毒的症状。



鲱鱼（源自日本雅虎的图像集）

其实，日本有过这样的实验：让体重相等于一公斤的小白鼠，每天一次摄入混有一到二克的DHA（DHA主要是从金枪鱼的眼部提炼的）的饲料，连续饲育14天。结果是，不管是雌鼠还是雄鼠，没有一个死亡的。那么，经过换算后，这个比例放在人体上的话，相当于一个体重60公斤的人，每天要摄取60到120克的DHA。

另外，小白鼠的14天，相当于人的一年时间。如果我们用秋刀鱼作为DHA的来源的话，就是说一天需吃60条到120条秋刀鱼。如此大量的摄取（事实上是不可能的），即使连续一年，对人体也不会有什么伤害的。

所谓海鱼的重金属的污染，对人体来说，基本上是不起作用的，更不用说，人体是一个有着新陈代谢机能的活体，许多毒素都能通过新陈代谢而排出体内，人体的自净能力和自愈能力是极其伟大的，绝不能无视的。对深海鱼的污染，实是有点杞人忧天了。

不要说健康者吃深海鱼没有问题。美国麻省综合医院的临床实验，5百名以上的冠动脉搭桥手术的患者，术后每天服用1.8克的DHA，4.1克的EPA，连续6个月，其结果，并没有发现任何副作用。

对高血压的患者、I型糖尿病的患者长期使用也都没有任何的副作用。更不存在重金属中毒的现象。

另外，作为欧米茄3不饱和脂肪酸，容易氧化是一个特征，那么被氧化的深海鱼吃了对人体有没有影响呢？当然，深海鱼也和其他鱼一样，新鲜度是极为重要的。所以，尽可能在新鲜时食用。但是，实验证明，在冰库中保存2个月以下，不会发生氧化。相信谁也不会将新鲜的准备生吃的深海鱼在冰库中去保存2个月后再吃吧？

退一万步说，即使食用了有点氧化的深海鱼，在人体摄取后，会马上被送往肝脏进行解毒代谢，对人体的机能不会有什么影响的。

因为，人体自身有着预防氧化毒性的几重防御体系，有点氧化脂质进入体内，反而会刺激防御体系的活性化，使之更为敏感，更为强大。真是“塞翁失马，焉知非福”。

深海鱼对人体并非仅有上述的益处，其对人体发挥的作用，遍及人体的各个系统，我将在以后继续介绍。

2016年8月23日