KRITCHAI/ADOBE STOCK



清蒸鱸魚

JAMESBOX/ADOBE STOCK



家常紅燒魚

美食常識



吃海魚還是淡水魚？

☞哪個更有營養？

文｜小枚

在我們日常生活中，魚肉因其高蛋白、低脂肪、營養豐富而被譽為健康食品。

但去超市或菜市場選購的時候，那裡海魚和淡水魚琳瑯滿目，那麼到底海魚和淡水魚，哪個才更有營養？今天我們就來聊一聊這個話題。

一、兩種魚的基本營養

1、蛋白質含量

說到蛋白質啊，是很多人關心的問題。其實，蛋白質是魚肉的核心營養素。無論是海魚還是淡水魚，蛋白質含量都很豐富，一般在 15% ～ 20% 之間，都能滿足人體對蛋白質的需求。

2、脂肪含量與質量

這是海魚和淡水魚的第一個重要區別。淡水魚的脂肪含量相對較低，通常在 3% ～ 5% 之間，肉質較瘦。常見的淡水魚如鯉魚、草魚等都屬於低脂肪魚類。

海魚的脂肪含量更高，尤其是深海魚類，可以達到 10% ～ 15%。關鍵是：海魚中的脂肪是更優質的脂肪。海魚富含 Omega-3 多不飽和脂肪酸，而淡水魚中這種脂肪酸的含量相對較少。



▲ 沙丁魚體型小，可以連骨頭整條食用，能補充鈣質。

Omega-3 脂肪酸對心臟和大腦健康特別重要，能夠降低血液中的三酯，保護心血管系統。這也是為甚麼營養學家經常推薦吃海魚的原因。

3、微量元素與礦物質

海魚中含有更豐富的碘和硒。碘是合成甲狀腺激素的重要元素，對新陳代謝至關重要。硒具有強大的抗氧化作用，能幫助身體對抗自由基。

淡水魚中的鈣、磷含量相對較高。但如果從整體礦物質的豐富程度和多樣性來看，海魚仍略勝一籌。

二、海魚的獨特優勢

1、富含 Omega-3 脂肪酸

這是海魚最大的營養優勢。深海魚如三文魚、鯖魚、沙丁魚等，都是 Omega-3 脂肪酸的優秀來源。

Omega-3 脂肪酸的好處包括：降低心臟病和中風的風險、改善血壓和血脂、減少炎症反應、增強大腦功能、改善視力。一份 150 克的三文魚就能提供足量的 Omega-3 脂肪酸，足以滿足一週的需求。

2、維生素 D 含量高

不同於淡水魚，海魚（尤其是肥魚）中維生素 D 含量豐富。維生素 D 對鈣質吸收、骨骼健康、免疫功能都至關重要。這對那些日照不足、容易缺乏維生素 D 的人群特別有益。

3、含碘量高

海魚的含碘量是淡水魚的 10 倍以上。對孕婦、兒童和老年人來說，可以補充充足的碘。特別是在內陸地區，海魚幾乎是獲取碘的最佳天然來源。

三、淡水魚的優勢

1、汙染風險相對較低

有人擔心海魚可能含有重金屬汙染。雖然這種風險被誇大了，但淡水魚在這方面的優勢不容否認。淡水魚生活在相對封閉的環境中，接觸汙染物的可能性確實更低。不過要注意，某些養殖淡水魚如果飼養環境不衛生，也同樣存在汙染風險。

2、價格更經濟

淡水魚的養殖成本相對較低，因此價格更便宜。這意味著普通家庭更容易經常購買和食用淡水魚。

3、更容易獲取

在內陸地區，淡水魚供應充足、品種豐富，往往比進口海魚新鮮。

4、容易消化

淡水魚的脂肪含量低，肉質較瘦，對腸胃弱的人和老年人更友好。胃不好的人食用淡水魚時消化壓力更小。

四、一些常見魚類的營養對比

1、優秀的海魚

三文魚：Omega-3 脂肪酸最豐富的選擇，維生素 D 含量高，蛋白質優質。是營養價值最全面的海魚。

鯖魚：性價比高，Omega-3 脂肪酸含量不低於三文魚，但價格更便宜。

沙丁魚：體型小，可以整條食用（包括骨頭），鈣質豐富。

鯛魚：蛋白質含量高，脂肪含量適中，魚刺相對較少。

2、優秀的淡水魚

鯽魚：蛋白質豐富，脂肪少，湯汁鮮美。適合老年人和病人食用。

鯰魚：蛋白質高，脂肪少，肉質細嫩且無刺，但在處理時要去除腥味。

鱸魚（胖頭魚）：含脂肪量相對較高（淡水魚中），腦部營養豐富。

草魚：蛋白質含量高，脂肪少，是常見的高性價比選擇。

五、如何科學地選擇

1、根據身體需求選擇

心臟病、高血脂人群：優先選擇海魚，特別是三文魚、鯖魚等富含 Omega-3 的深海魚。

孕婦和兒童：需要充足的碘，海魚是更優選擇，但需避免吃高汞魚類。

消化功能弱的人：淡水魚（如鯽魚）更溫和，更容易消化。

骨質疏鬆人群：沙丁魚和其他小魚類（可連骨食用）含鈣豐富，是不錯選擇。

預算有限的家庭：淡水魚既經濟又營養，完全可以滿足日常需求。

2、根據烹飪方式選擇

清蒸或水煮：適合所有魚類，能最大程度保留營養。

紅燒或油炸：脂肪含量低的淡水魚更適合，因為海魚已含豐富脂肪。

熬湯：鯽魚等淡水魚是經典選擇，營養易溶於湯中。

有意思的是，中國地域廣茂，各地喜愛的烹飪方式也各不相同。比方說，上海人喜愛清蒸、東北人喜愛紅燒。如果您也看到這篇文章，不妨多嘗試一下不同的烹飪方法哦。

❶ 三文魚富含 Omega-3 脂肪酸和優質蛋白質。

❷ 草魚蛋白質含量高，脂肪少，是常見的高性價比選擇。

SEA WAVE/ADOBE STOCK



TRANVAN/ADOBE STOCK



文誠中華文化學校 WINCHESTER SCHOOL OF CHINESE CULTURE

文誠中華文化學校誠聘Belmont, Arlington課後班老師

有教學經驗，熱愛教育、
對學生有愛心的老師優先。

有意者請聯繫我們。
聯繫電話：978-223-5051
Email：wscc.info@gmail.com
網站：wscc-ma.org



“我兒子Benjamin在中文學校課後班已經學習一年了，在老師和同學的影響下，激發了他對中文的極大興趣和熱情。每次上中文學校都是在第一時間完成作業，並且在說中文的環境下，和同學老師積極用中文交流，中文的口語也有了顯著的提高，增加了他對中文的自信心，主動要求參加演講比賽。除此之外，中文學校開設了許多關於中國文化的課外活動，比如包餃子，製作中國傳統手工藝和演唱中國歌曲等等，潛移默化使他對中國文化產生濃厚的興趣，加上他交了一幫課後班好朋友，增強了對自身的文化和族裔認同感。”
- Jianfeng Qin

地點: Site 1: 582 Pleasant St, Belmont, MA 02478
Site 2: 180 Mountain Ave, Arlington, MA 02474
時間:週一至週五公立學校放學後
註冊:https://tinyurl.com/WSCC-NASP18