

慎食淡水鱼

撰文 苏光路



有一个最令人费解的现象，就是劣五类的水系中也会有顽强的鱼类存活，就像环境再恶劣，也总有人顽强生存一样。既然有鱼，就总有垂钓或捕鱼者；不用检验就能确定的毒鱼，也一定有人满不在乎地端上餐桌。他们的理由是，在立体污染的今天，鲜活乱跳的都不能吃，还能放心吃什么呢？

道理其实一点也不复杂，生活在污浊不堪的空气中，我们的每一次呼吸都是在用我们的肺给污染的空气做净化；鱼在毒物聚集的水里也是用它们的呼吸为污水做净化。所以，鱼鳃是自然界生

物有害物质积存最集中的器官。目前中国有一部分的地表水已经由于污染而无法饮用，或许也可以说，有一部分的淡水鱼也是不能食用的。

有人会说，我们基本不吃野生的淡水鱼，人工养殖的淡水鱼应该没有什么问题吧。殊不知，人工养殖的淡水鱼存在的问题也比较复杂，最好谨慎食用。

美国科学家最早发现问题

美国联邦环境保护署早在7年前便发布报告称，美国超过1/3的湖泊和1/4的河流中的鱼类受到了汞、二氧(杂)芑、多氯联苯和

杀虫剂的污染。环境保护署公布了各州监测报告清单，监测数据显示，污染程度已影响到了休闲和运动垂钓中捕获的鱼类。

在纽约州立大学环境卫生专家戴维·卡彭特的率领下，研究人员研究了700多种养殖和野生的大麻哈鱼。样本分别取自南北美洲和欧洲，结果他们发现了14种能引起癌症和新生儿缺陷的有机氯。所有14种毒素在北美和欧洲的养殖大麻哈鱼身上都有发现，并且含量远远高于野生物种。

经反复调查检测得出的结论，大麻哈鱼的致癌物主要来自于有机饲料。还有小鱼因咬食被

污染的植物而使身上含有微量有机氯,因为有机氯可溶于脂肪,所以这些以小鱼为食的大麻哈鱼的脂肪组织中便会聚集有机氯。卡彭特建议:“为使孩子不受侵害,妇女在整个育龄期间就不应该吃养殖的大麻哈鱼。”

中国的淡水鱼情况复杂

几年前因输送到我国香港的多宝鱼被查出问题,从而引爆了人工养殖淡水鱼存在已久的黑幕——鱼类被喂以含有催生性质的激素饵料。为了能在较小的水域内养更多的鱼,养殖者不得不在鱼池投放大量的抗生素,借以避免因过分拥挤而感染疾病。这就导致可怜鱼儿们不仅吃有毒的食物,连呼吸的水里也一样难逃毒染……好长一段时间内,香港市场对大陆的淡水鱼仍心有余悸,不敢触碰。香港商人不得不隔山迈水地从马来西亚等国家进口淡水鱼。

日前有媒体报道,广东省一些地区因食用淡水鱼使肝吸虫病感染人群扩大,以珠江三角洲地区情况最为严重。深圳疾控中心的专家表示,深圳淡水鱼部分感染了肝吸虫,其中,鲩鱼、鲫鱼、福寿鱼、生鱼是肝吸虫污染较多的鱼类。

肝吸虫病是人畜共患的重要寄生虫病,会严重危害人体健康,人类因吃进生的或半熟的含活囊蚴淡水鱼、淡水虾而感染。常见临床症状为上腹隐痛、疲乏、精神不振,可并发胆管炎、胆囊炎、胆结石,少数患者可发生肝硬化。

广东省为肝吸虫病的高发地区,波及63个市县,流行区人口3000多万,人群平均感染率为16%,估计感染人数超过500万。珠三角地区感染严重,感染率从12%到79%不等,男性明显高于女性,感染者绝大多数因食用淡水鱼虾而感染。

深圳市疾控中心于2007年开始对全市的农贸市场、超市、餐厅、酒楼等场所的淡水水产品进行肝吸虫囊蚴的检测,根据2007年至2009年深圳市水产品肝吸虫囊蚴检测结果显示,鲩鱼、鲫鱼、福寿鱼、生鱼依然是肝吸虫污染较多的鱼类。其中鲩鱼2007年抽检13份,阳性率高达30.77%;2009年抽检14份,阳性率为14.29%。而福寿鱼2008年抽检14份,阳性率为28.57%;2009年抽检13份,阳性率高达38.46%。

据专家介绍,感染肝吸虫的主要危险因素为:生吃或半生吃淡水鱼虾等;盛过生鱼虾的器皿不洗干净直接盛熟食;切过生鱼虾的刀及砧板不洗就切熟食等。

教你几乎避免危害

学习鉴别有害鱼的形状,是避免伤害的头一关,特别是喜欢吃淡水鱼的人一定要掌握。

1.察外观。污染严重的鱼,就像被污染严重的植物一样,形态异常,有的头大尾小,脊椎弯曲甚至出现畸形,还有的表皮发黄、尾部发青。

2.看鱼眼。饱满凸出、角膜透明清亮的是新鲜鱼;相反眼球凹陷,眼角膜起皱或眼内有淤血的

则不新鲜。

3.嗅鱼鳃。新鲜鱼的鳃丝呈鲜红色,黏液透明,具有轻微的淡水鱼的土腥味;不新鲜鱼的鳃色变暗呈灰红或灰紫色,黏液并有异味。

4.触鱼体。新鲜鱼的表面有透明黏液,鳞片有光泽且与鱼体贴附紧密,不易脱落;不新鲜鱼表面的黏液多不透明,鳞片光泽度差且较易脱落。

5.掐鱼肉。新鲜鱼肉坚实有弹性,指压后凹陷立即消失,无异味;不新鲜鱼肉稍呈松散,指压后凹陷消失得较慢,稍有腥臭味。

专家建议,在挑选淡水鱼时,应尽量选择小一点的鱼,即生物链底层的鱼类。它们一般靠吃浮游生物或水生植物生存,体内有害物质含量比较低,因而相对安全。而大鱼多以小鱼为食,小鱼体内或多或少都有一定量的有害物质积存,长期进食就会将小鱼身上的毒素逐渐在大鱼体内积累,所以鱼的体积越大,含毒量也就越高。

活鱼买回家后,可以用清水养上一两天;如果是已经杀死的鱼,至少用清水浸泡一两个小时。洗的时候鱼鳃部分一定要去掉、洗净。此外,鱼身上脂肪含量高的部位,有害物质最容易聚集,首先是鱼头,其次是腹部中心,污染都相对较高。烹饪时也应尽量煮熟、蒸透,切不可掉以轻心,避免因麻痹大意感染疾病。■

(责编 桑新华)