

# 春节饱口福 什么鱼最有营养

## ——华东师范大学博导杜震宇研究团队为市民支招

### “舌尖”上的教授④

冲着“年年有余”的口彩,新春佳宴少不了鱼的身影。您的印象中,哪些鱼最有营养,鱼身上哪些部位最肥美?哪些部位吃不得?

华东师范大学生命科学学院生物学系主任、博士生导师杜震宇自2012年从挪威回国起,就带着水生动物营养与环境健康实验室的研究生团队,在上海市科委自然科学基金的支持下,对大黄鱼、银鲱鱼、河鳗、罗非鱼、草鱼等5种市民餐桌上常见的鱼类展开研究,围绕鱼体内脂肪、蛋白质、Omega-3不饱和脂肪酸、环境污染物等指标的含量进行全面监测和分析。春节前两天,团队正在做最后的数据校验和整理。

### 吃大黄鱼最“聪明”

打开电脑,满屏的表格和数据跃入记者

眼帘,这就是鱼儿们的“体检报告”。它们来自黄浦、普陀、闵行等3个区的近10家菜场、水产批发市场和大型超市。

杜震宇介绍,每条鱼被分出背肌、腹肌、尾肌、肝脏、内脏(腹腔脂肪)等5个部分,冻干成粉末状,利用溶剂对相关成分进行提取,再在多种高精度仪器上进行各项指标检测。

各种鱼的蛋白质含量相差不大,每百克含量在12-18克之间。最肥美的河鳗,每百克背肌、腹肌、尾肌的脂肪含量都在13-17克之间,大黄鱼在4-9克之间,其他三种都不超过5克。常言道吃鱼让人聪明,而“聪明”的关键就在于鱼体内含有的Omega-3(欧米茄-3)不饱和脂肪酸(DHA+EPA)。这一次,大黄鱼拔得头筹,第二名河鳗,银鲱鱼位列第三。研究表明,海洋肉食性鱼类的营养价值高于淡水草食性鱼,鱼越肥,营养价值也越高。

“吃100克大黄鱼所获得的Omega-3,得

吃1250克草鱼或者3千克罗非鱼才能得到。”杜震宇介绍,据美国心血管学会的建议,健康人一天摄取500毫克的Omega-3就能极大减少患心血管疾病的风险,摄入1000毫克可有效降低血脂,而“三高”人群在医生指导下每天摄入2000-4000毫克有助于减缓症状。

### 市民可以放心吃鱼

受到环境污染的影响,一些市民谈淡水鱼色变,认为只有深海鱼类才能安全食用。然而,杜震宇的研究团队却为市民带来好消息。研究团队检测了镉、铜、汞、铅这四种重金属元素和多种有机污染物在五种鱼体内不同部位的留存情况,结果,在人们一般食用的背肌、腹肌、尾肌三部分,各种污染物含量均远低于国际通用的检测允许量。杜震宇又随手拿起一份于2012年结题的调查报告,全国各地24种接受检测的海水和淡水鱼类中,上海

地区市售鱼类肌肉中的重金属和有机污染物含量也完全合格。“这起码证明,近年来上海地区的水产品供应是合格的,品质也是比较稳定可靠的,市民完全可以放心购买在正规场所销售的鱼类。”杜震宇说。

不过,与鱼的肌肉相比,鱼的肝脏就显得“肮脏”很多。数据显示,多种鱼类肝脏中的汞含量非常高。“千万不要以为鱼肝油补脑就贸然吃鱼肝或者其他内脏,反而会毒从口入,吃鱼还是要吃鱼肉。”杜震宇提醒。

### 野生未必优于人工

作为入选上海“千人计划”的水生生物特聘专家,杜震宇曾对国内五大城市售卖的养殖鱼类和沿海的野生鱼进行了体内污染物对比研究,发现野生鱼类体内的剧毒污染物残留甚至高于养殖鱼类,由此可见,野生鱼未必比养殖的鱼更安全。 本报记者 陆梓华

今日天气 2月21日 周六 上海

10~13°C 小雨转阴天,西北风3-4级

空气质量指数 AQI 72/良 PM2.5 52.4 微克/立方米 (上海环境热线截至上午10时)

日照指数 2级/中等 (适当防护) 感冒指数 2级 (较易感冒) 晾晒指数 上午2级(适宜) 下午2级(适宜) 空气湿度 今夜95% 明日65%

|            |         |         |         |         |         |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2月22日周日    | 2月23日周一 | 2月24日周二 | 2月25日周三 | 2月26日周四 | 2月27日周五 |
| 多云,夜里转阴有小雨 | 阴有雨     | 阴天      | 阴有雨     | 阴有雨转阴天  | 多云转阴    |
| 8-13°C     | 6-10°C  | 6-11°C  | 6-12°C  | 5-10°C  | 5-9°C   |

### 上海明日部分区县温度预报

|             |            |
|-------------|------------|
| 徐汇区 8-13°C  | 奉贤区 6-13°C |
| 闵行区 7-13°C  | 松江区 7-13°C |
| 嘉定区 6-13°C  | 金山区 7-13°C |
| 宝山区 7-13°C  | 青浦区 6-13°C |
| 浦东新区 7-13°C | 崇明县 5-12°C |

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

### 长三角城市

|              |              |                 |              |              |                 |              |                 |                 |              |              |                 |                 |                 |                  |               |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|
| 南京 多云 4/13°C | 扬州 多云 3/13°C | 泰州 阴天转多云 4/12°C | 镇江 多云 5/13°C | 南通 多云 5/11°C | 常州 阴天转多云 4/13°C | 无锡 多云 6/13°C | 苏州 阴天转多云 6/12°C | 湖州 阴天转多云 6/14°C | 嘉兴 阴天 8/14°C | 绍兴 阴天 8/13°C | 杭州 阴天转多云 7/15°C | 舟山 小雨转多云 8/13°C | 宁波 小雨转阴天 9/16°C | 台州 小雨转阴天 10/15°C | 温州 小雨 10/14°C |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|

### 世界部分城市

|                   |                   |                     |                   |                  |                    |                    |                  |                |                    |                |                   |                |                  |                |              |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|----------------|--------------|
| 伦敦 雨夹雪转晴天 -1/ 5°C | 巴黎 雨夹雪转小雨 -1/ 4°C | 法兰克福 雨夹雪转小雨 -1/ 3°C | 罗马 中雨转小雨 10/ 13°C | 雅典 多云转小雨 8/ 13°C | 莫斯科 雨夹雪转小雨 -2/ 4°C | 卡拉奇 晴天转阴天 19/ 34°C | 东京 小雨转中雨 4/ 12°C | 曼谷 多云 25/ 34°C | 新加坡 晴天转多云 26/ 29°C | 河内 小雨 18/ 20°C | 开罗 多云转晴天 10/ 19°C | 旧金山 晴天 7/ 18°C | 纽约 小雨转中雨 -1/ 2°C | 悉尼 小雨 22/ 25°C | 首尔 小雨 2/ 5°C |
|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|--------------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|----------------|--------------|

## 上海家装服务达标领军企业

# 百姓装潢

# 喜迎新春设计咨询展

时间: 2015年2月22-24日 (初四-初六) (9:00-17:00)

主会场: 石龙路340号百姓装潢生活体验馆  
分会场: 各分公司 (详见下列地址)

### 享 万元优惠:

汇集高中低档,享受装潢优惠,设计费对折。凡现场签约客户单施工合同结算达一定金额,可享受送半个厨房活动,优惠金额可达10000元以上(见现场活动细则)。

### 选 超值建材:

- 整套选用西门子品宜系列,赠送西门子品宜系列五孔插座2只。
- 摩恩水槽套餐23610S+17111市场参考价1127元,现价899元。
- 法恩莎FB-1682连体虹吸座便器(300mm/400mm)市场参考价2070元,现价1196元。
- 老板油烟机8010+煤气灶7G10套组市场参考价4734元,现价3580元。
- 选用立邦涂料任何面漆2桶(除梦幻千色产品以外),加1元享受价值328元的净味底漆1桶的活动。
- 选购百特MB6203(600\*600)瓷砖,市场参考价41.29元,现价25.60元。

### 赏 精品样板:

1) 百姓历年荣获设计作品卖看照片专辑。  
2) 全市800余套不同阶段、不同房型、不同风格在建工地免费预约参观,预约电话见下列“公司网点”。

## 三羊开泰

HAPPY NEW YEAR

2015

### 春节期间优惠

亲临现场享受更多优惠实惠!

|                                    |                                  |                              |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 百姓装潢体验馆:石龙路346号(近永川路) T:54081777   | 普陀:曹杨路117号 T:62034301            | 长宁:长宁路441号(近江苏路) T:62115090  | 闵行:七莘路2893号(近漕宝路) T:54851534     |
| 虹口:四平路186号(近临平北路) T:55153968       | 宝山:长江南路1793号(近漕河泾) T:56753588    | 天山:天山路149号 T:52832990        | 松江:茸城路通联路口(六号线新城站) T:67733961    |
| 杨浦:黄兴路1649号(大同发对面) T:55058108      | 浦东:浦东南路1956号(塘桥) T:58701001      | 斜土:斜土东路27号 T:63463378        | 嘉理文化研究室:石龙路342号(近永川路) T:54081777 |
| 真光:真光路1459号(近曹安路) T:52759753       | 上南:上南路3102号(近群贤路) T:58329023     | 江桥:金沙江路2907号 T:69101108      | 家煥新浦东:赤湾路456号201H-1 T:50429106   |
| 周家嘴路:周家嘴路1001号(近北四川) T:65040455    | 张杨:张杨路2085号(六号线北洋泾) T:58600228   | 金山:卫清西路308号(近金山路) T:57283300 | 家煥新沪北:沪太路1005号(近灵石路) T:62030824  |
| 五角场:邯郸路589-591号2楼(近国定路) T:51059385 | 龙阳:兰花路209号(近银霄路) T:68405737      | 莘庄:地铁莲花路站14-2轴 T:22056062    | 石龙路346号(近永川路) T:54084139         |
| 周北:崧和南路2307号(马戏城对面) T:56032324     | 徐汇:李德路78(弄13号(万体馆对面) T:364688221 | 石龙:石龙路346号(近永川路) T:54084120  |                                  |

建材集团 上海百姓装潢有限公司 咨询热线:54081777 800-6200-425 公司网址: www.shbx.com.cn 报修电话: 54083787