

都说“吃鱼聪明” 宝宝吃鱼怎么选



河鱼和海鱼哪个好 海鱼营养价值更高

顾名思义，河鱼和海鱼最大的区别在于它们的生长环境。严格说来，河鱼应该叫淡水鱼，常见的有鲤鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、武昌鱼、罗非鱼、鱠鱼等；海鱼则包括带鱼、金枪鱼、大黄花鱼、小黄花鱼、鲅鱼以及三文鱼和多宝鱼等。

海里的营养极其丰富，尤其含有大量的营养盐，使海鱼中矿物质和维生素含量更高。此外，海鱼的肝油和体油中含有陆地上的动植物所不具备的DHA。海鱼中的欧米

伽3脂肪酸、牛磺酸含量都比淡水鱼高得多，对心脏和大脑具有保护作用。

从味道上来说，海鱼的味道也更鲜美。这是因为海鱼的游动范围和游动时的力度比河鱼大，使它的肌肉弹性更好。而河鱼吃起来有股土腥味，因为它们生长在腐殖质较多的水里。这样的环境适合放线菌繁殖生长，细菌通过鱼鳃侵入鱼体血液中，并分泌一种带有土腥味的褐色物质，而且这种土腥味在烹调过程中很难去掉。

海鱼可以随便吃吗 主要看产地看品种

专家说，吃海鱼要从两个方面看。第一，产地有没有被污染。如含有各种化学毒物的工业废水被排放到江河湖海中，会致使生活在其中的鱼儿中毒。第二，鱼类品种的差异，即食草鱼和食肉鱼的差异。一般来说，食草鱼所含的毒性物质比食肉鱼要少，而且越是

处在食物链顶端的食肉鱼类所含毒性物质越多。

另外吃海鱼最好熟吃，生食会因异尖线虫感染引发剧烈腹痛和过敏，吃完海鱼后最好不要马上喝牛奶，会破坏营养成分，不利于吸收。

贝壳类适合给小宝宝吃吗 确保干净完全煮熟

宝宝吃鱼习惯了以后，可以试着换一种海鲜改善一下宝宝的口味。例如可以尝试着吃贝壳类的海产品，包括各种螺、蛤、蚝、蛏

子等。不过因为这类海鲜结构特殊，细菌和寄生虫很容易藏匿，所以要务必清洗干净，反复蒸煮确定完全煮熟后才可食用。

众所周知，鱼类和海鲜不仅味道鲜美，而且营养价值相当高。“吃鱼聪明”，这句话从奶奶辈一直流传下来，几乎人人皆知，人人认同。

到底鱼肉里面含有的什么物质能让人变聪明呢？答案是DHA。DHA，俗称脑黄金，是一种对人体非常重要的不饱和脂肪酸，是神经系统细胞生长及维持的一种主要成分，是大脑和视网膜的重要构成成分，在人体大脑皮层中的含量高达20%，在眼睛视网膜中所占比例最大，约占50%。DHA尤其对胎儿、婴儿智力和视力发育至关重要。但鱼类品种众多，对于娇贵的宝宝来说，什么鱼才是最好的选择呢？

野生鱼类真的比养殖鱼类好吗 选水体污染少的区域

首先野生鱼比养殖鱼少，相对不易获得，而且肉质口感好一点。其次是消费心理，一般来说，很多人都觉得野生鱼少受污染，但现在水体污染严重，也很难保证野生鱼就

真的没有受过污染。同时养殖鱼存在的最大问题是饲料里面激素的添加，使得很多人不敢购买。建议选择在水体污染少的区域、良心养殖的鱼和生长周期短的野鱼。

鱼头吃多了更聪明？鱼头鱼眼易聚集重金属

鱼头确实含有相对多的DHA，但也不能一味地给小宝宝食用。在不缺少DHA的情况下，过量补充DHA不仅无效，还有副作用，且鱼头和鱼眼处是重金属富集的地方（听很多宝妈都喜欢给宝宝吃鱼眼窝处的肉，其实是很错误的做法）。总的来说鱼的各个部位都有其食用的优势（除了鱼胆），对小宝宝的生长都有好处。

吃鱼比吃肉好吗

回答是否定的。毕竟鱼类只是辅助食物，不能满足所有小宝宝成长所需的营养物质，也不能替代食用陆生动植物。小宝宝每周吃两到三次鱼还是很有必要的。

鱼刺多怎么办 选择鱼刺少的种类

给小宝宝吃，一般选取的是海鱼或者刺比较少的鱼。对于不会剔除鱼刺的宝妈们来说，一种比较方便去鱼刺的办法是，先将

鱼煮熟或者蒸熟后，再取出鱼头、鱼骨、鱼刺等，将刺清理干净后，再喂给宝宝吃。

（庞倩影）

