

教公众如何选新鲜鱼

▼现场也有示范，让公众更了解如何选新鲜的鱼。
(南洋理工学院)

苏慧珊 报道
sohhsj@sph.com.sg

如何选购新鲜的鱼？

南洋理工学院的化学与生命科学系今早举办“鱼101”讲座，教导公众如何选购新鲜的鱼。

首先，鱼眼应该清澈透明、鱼鳃应该是红色的，若鱼眼朦胧，鱼鳃是暗色，就代表鱼已经不新鲜了。

另外，可以用手触摸鱼的皮，确保表皮滑润，轻轻按鱼身时，肉应感觉稍有弹性。

南洋理工学院化学与生命科学系的营养师兼讲师朱艾莲也在讲座上与公众分享，鱼所含的营养成分。

她说，鱼富含蛋白质、油脂等等营养成分，是最主要的营养成分，油脂能保护心脏、帮助降低胆固醇，蛋白质也有助于肌肉组织，帮助减少肌肉萎缩的风险。

与红肉相比，吃鱼也能减少患上失智症的概率。

另外，公众问及海鱼以及养殖鱼的差别，朱艾莲解释它们各有营养成分，例如渔场的三文鱼含有更多维生素A，而大海捕捞的三文鱼含有比较多钾以及硒。

朱艾莲也建议，一个星期最好吃足约



180克的鱼肉。

营养师分享营养知识

南洋理工学院化学与生命科学系今早举办“鱼101”讲座，邀请民众前来听讲。

在讲座上，除了有营养师分享有关鱼的营养知识，也邀请渔业相关业者前来现场示范，教公众如何选择新鲜的鱼，以及如何烹饪各种鱼食佳肴。

这一项活动吸引许多公众出席，出席者也非常积极的发问，场面热闹。