

環保海鮮點樣分？

相信有訂活力午餐的小朋友都會留意到餐單上魚柳的旁印有"可持續海鮮"的字眼，但你又知道是什麼嗎？我來為你介紹可持續海鮮的標籤吧！



1. ASC 標籤 - 水產養殖管理委員會 (Aquaculture Stewardship Council, ASC)

可持續與環保的養殖方法；保障工人權益；保護養殖場周圍的社區和環境

2. MSC 標籤 - 海洋管理委員會 (Marine Stewardship Council, MSC)

可持續捕撈、可追溯來源的野生海鮮；香港市面上最常見的標籤



3. BAP 標籤 - 由全球水產養殖聯盟 (Global Aquaculture Alliance, GAA) 制定及協調的最佳水產養殖規範 (Best Aquaculture Practices, BAP)

符合負責任水產養殖元素，包括有關環境保護、社會責任、食品安全、動物權益及可追溯來源的規

4. HKORC 標籤 - 香港有機資源中心認證 (Hong Kong Organic Resource Centre, HKORC)

有機水產養殖；健康環保的水生環境；香港本地認證



5. FOS 標籤 - 海洋之友 (Friend of the Sea, FOS)

不論是水產養殖或野生捕撈所得均符合可持續原則；高能源效益；社會問責制。

大家在消費時，不妨可以留意及多選購擁有以上認證標籤的海鮮。這樣有意識地選購環保海鮮，能讓你我和海洋都可以好好過日子。

魚柳的營養價值

魚柳含有豐富的蛋白質，有助修復受損肌肉及增加飽足感。另外，魚柳中的鉀含量也非常豐富，能夠排除體內多餘鹽分、擴張血管、降低血壓，並幫助控制體內液體、保持肌肉順利運作。所以，大家也可以不妨選擇進食魚柳來補充適當的蛋白質和鉀質。



總編輯: 活力午餐營養師李秋童