

認識石斑魚

主要養殖地：台南、高雄、屏東

產季：全年皆有

棲息在水質較混濁的沿岸礁區，為肉食性魚種。臺灣養殖石斑從卵孵化到長成大魚，每個階段養殖技術都非常成熟，故有石斑王國美稱。國內主流養殖品項為龍膽石斑、龍虎斑及青斑，其中龍膽石斑為石斑魚類中體型最大者，有斑王稱號。



吃魚的好處

促進身體發育 蛋白質是建構人體器官的最主要成分，而魚肉為優良蛋白質，可以促進身體發育，長得又快又好。

讓頭腦靈活好聰明 魚肉中含有豐富的多元不飽和脂肪酸，包括常聽見的EPA與DHA等。

DHA是腦部和神經系統內的重要成分，因此多吃魚可以幫助腦部發育。

維護視力健康 魚肉內所含的豐富DHA及脂溶性維生素，是人的視神經與視網膜運作的必須物質，多吃魚可以幫助孩童眼睛發育良好，讓視力變得更敏銳，也能降低老人家青光眼、黃斑部病變等眼睛疾病的發生。

預防心血管疾病 魚肉中豐富的DHA，可降低人體內的有害物質，對於維護心臟和血管的健康有很大的幫助，降低得到心血管疾病的機率。

幫助傷口癒合 當我們受傷時，傷口經常會紅腫發炎，而魚肉裡的DHA能抑制身體內發炎相關物質的形成，具有消炎作用；此外，魚肉的蛋白質還可以加速傷口癒合，因此受傷或開刀的人，也很適合多吃魚。