

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 54 – Novembre 2010

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2010-5428

Teneurs en mercure et en acides gras oméga 3 dans les poissons et les crevettes : consommation à privilégier pour optimiser les bénéfices pour la santé

Mercury concentrations and omega-3 fatty acids in fish and shrimp: Preferential consumption for maximum health benefits

Smith K.L. and Guentzel * J.L.

* Coastal Carolina University, Department of Marine Science, P.O. Box 261954, Conway, SC 29528-6054, USA ; Tél: +1.843.349.2374 ; Fax : +1.843.349.2545 ; E-mail : jguentze@coastal.edu

Marine Pollution Bulletin, 2010, 60 (9), p. 1615-1618 - *Texte en Anglais*

à commander à : l'auteur, l'éditeur ou à l'INIST

● Référence bibliographique enrichie

Les effets protecteurs sur la santé liés à la consommation de poissons et de crevettes contenant des acides gras oméga 3 peuvent être contrebalancés par la présence de mercure dans leurs tissus musculaires. Le mercure peut augmenter le risque de problèmes cardiovasculaires et entraver le développement neurologique.

L'objectif de ce projet était de déterminer les quantités appropriées de consommation de certaines espèces de poissons et de crevettes en fonction des niveaux de mercure et des apports recommandés en acides gras oméga 3.

Les espèces riches en oméga-3 et à faible teneur en mercure sont le saumon, la truite, les crevettes. Les espèces à teneurs élevées à la fois en mercure et en acides gras oméga 3 sont le thon, le requin, le flétan, l'espadon, le bar.