Chọn Đúng Loại Cá Để Ăn

Bạn và đứa trẻ đang lớn của bạn rất cần các loại protein. Cá là một nguồn cung cấp protein rất tốt. Tuy nhiên, có một vài loại cá không an toàn khi ăn. Bạn cần phải biết cách chọn đúng loại cá để ăn. Hãy đọc tờ giới thiệu này để tìm hiểu cách thực hiện.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Đường Dây Nóng Các Chất Gây Ô Nhiễm Trong Cá theo số 222-4770 hoặc ghé thăm trang web: www.health.ri.gov/environment/risk/fish.php (chỉ có thông tin bằng Tiếng Anh)

Chọn Loại Cá Đánh Bắt Được Tại Địa Phương

Nếu gia đình hoặc bạn bè của bạn thích đi bắt cá ở Rohde Island, và bạn ăn các loại cá họ bắt được, bạn cần phải biết ăn loại cá nào là an toàn cho bạn và con của bạn. Các loại cá an toàn là:

- Cá bơn (Flounder), cá tuyết (haddock), và hầu hết các loại cá nước mặn khác đánh bắt ở Vịnh Narragansett hoặc ở biển (ngoại trừ cá mập (shark), cá kiếm (swordfish), cá bluefish, hoặc cá vược sọc dưa (stripe bass)).
- Các loại trai, sò, cua và động vật có vỏ khác. Các động vật có vỏ phải được đánh bắt từ những khu vực đã được phê duyệt. Hãy nhớ nấu kỹ các loại động vật có vỏ trước khi ăn
- Cá hồi (trout) được nuôi tại các vùng nước (bất cứ loại cá nước ngọt nào đều không an toàn để ăn)

HÃY GIỮ SỨC KHỎE LÀ MỘT PHẦN CỦA GIA ĐÌNH BẠN

SỞ Y TẾ RHODE ISLAND

Cá Rất Hữu Ích

THỦY NGÂN LẠI KHÔNG!

Lời khuyên dành cho:

Các Phụ Nữ Đang Mang Thai

or Những Người Có Thể Mang Thai

Các Bà Mẹ Chăm Sóc

Các Bậc Cha Mẹ Các Trẻ Nhỏ

200508269.Viet_Mercury.indd 1

2005-8-30 14:14:15

Cá Rất Hữu Ích

- Cá là nguồn thực phẩm giàu chất protein.
- Cá có chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất.
- Cá có hàm lượng chất béo thấp.
- Cá có thể là một phần của chế độ ăn kiêng đảm bảo sức khỏe. Chế độ ăn kiêng đảo bảo sức khỏe giúp cho các trẻ em tăng trưởng và phát triển phù hợp.

Thủy Ngân Rất Có Hại

- Thủy ngân là một loại kim loại có trong tự nhiên. Nó được sử dụng trong các nhiệt kế, pin, đèn và các sản phẩm khác. Đôi lúc thủy ngân lọt vào trong các ao hồ, sông suối, đất và không khí do các tình trạng ô nhiễm.
- Khi thủy ngân gây ô nhiễm nguồn nước, nó có thể nhiễm vào các loài cá sống tại đó. Nếu bạn ăn các loại cá có nhiễm thủy ngân, nó có thể gây nguy hiểm đến con bạn khi bạn mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ.
- Các bé sinh ra bởi những bà mẹ có hàm lượng thủy ngân trong cơ thể nhiều có thể sẽ chậm phát triển hơn và gặp các vấn đề về khả năng nhận thức. Những trẻ nhỏ cũng có thể bị ảnh hưởng bởi thủy ngân.
- Bạn không thể nếm thử, nhìn thấy hoặc ngửi thấy thủy ngân trong cá. Thủy ngân cũng không thể bị tách bỏ riêng, lau bỏ hoặc đun nấu tách ra khỏi cá. Cách tốt nhất để tránh thủy ngân là biết rõ loại cá nào để chọn và sử dụng bao nhiêu là vừa.

Một số loại cá có hàm lượng thủy ngân hoặc các chất gây ô nhiễm khác rất cao và không an toàn.

Không được ăn:

- Cá mập (shark)
- Cá kiếm (swordfish)
- Cá Bluefish
- Cá Vược Vằn (Striped Bass)
- Cá nước ngọt từ các ao, hồ hoặc sông suối Rohde Island

Thủy Ngân Rất Có Hại
Cá Lại Rất Hữu Ích

Một số loại cá khác có hàm lượng thủy ngân thấp hơn và có thể sử dụng an toàn. Có thể ăn lên đến hai bữa mỗi tuần có các loại cá và động vật có vỏ với hàm lượng thủy ngân thấp hơn như:

- Tôm
- Sò (điệp)
- Cá hồi
- Cá minh thái (Pollack)
- Cá trê (catfish)

Cá ngừ có hàm lượng thủy ngân cao hơn các loại cá khác trong danh sách này. Nếu bạn ăn cá ngừ, hãy chọn cá ngừ loại ”light tuna”, không nên chọn cá ngừ loại “albacore tuna” hoặc “white tuna”. Hãy ăn mỗi tuần chỉ một bữa có cá ngừ loại “light tuna”.

Do bạn chỉ nên ăn một hoặc hai bữa mỗi tuần với các loại cá và động vật có vỏ này, sau đây là một vài nguồn cung cấp protein rất tốt cho bạn và con bạn:

- Thịt *(bò, heo)*
- Thịt gia cầm *(gà, gà tây, vịt, chim cút)*
- Các loại đậu *(đậu lăng, đậu tây, đậu khô tách đôi, đậu nành, giá, đậu xanh)*
- Các sản phẩm từ đậu tương *(đậu hũ, sữa đậu nành, đậu nành)*
- Các loại quả hạch *(đậu phộng)*
- Các loại trứng

200508269.Viet_Mercury.indd 2
2005-8-30 14:14:16

BẠN CÓ ĐƯỢC ĂN CÁ ĐÁNH BẮT TẠI *Rhode Island?*

Một vài loài cá ở địa phương có hàm lượng thủy ngân hoặc các chất gây ô nhiễm khác không an toàn rất cao. Nếu bạn ăn các loại cá đánh bắt được tại Rohde Island, bạn cần phải biết loài cá nào là an toàn để ăn. Các thông tin trên tờ giới thiệu này sẽ giúp bạn có sự lựa chọn an toàn.

Những trẻ nhỏ và phụ nữ đang mang thai, được chăm sóc hoặc dự định có em bé không nên ăn các loại cá như cá mập (shark), cá kiếm (swordfish), cá bluefish, cá vược sọc dưa (striped bass), hoặc bất cứ loài cá nước ngọt nào khác từ các ao, hồ hoặc sông suối của Rohde Island, ngoại trừ loại cá hồi (trout) được nuôi tại các vùng nước. Thủy ngân hoặc các chất gây ô nhiễm khác trong các loại cá này có thể gây ra các vấn đề về tăng trưởng và nhận thức đối với các em bé và trẻ em.

Nói chung, bạn nên thay đổi về loại cá bạn ăn cũng như nguồn gốc của chúng. Bên cạnh đó, hãy chọn những loài cá nhỏ hơn để ăn, theo như các quy định giới hạn về kích cỡ cho phép được liệt kê tại Phòng Quản Lý Môi Trường.

200508269.Viet_INSERT.indd 1 2005-8-30 13:55:59

Loại Cá Ở Địa Phương An Toàn Để Ăn:

- Cá bơn (flounder), cá tuyết (haddock) và phần lớn các loại cá nước mặn khác đánh bắt được tại Vịnh Narragansett hoặc trên biển đều có hàm lượng thủy ngân thấp và an toàn để sử dụng.
- Các thứ như con trai (clam), cua (crab) và các loại động vật có vỏ khác đều có hàm lượng thủy ngân thấp. Các loại động vật có vỏ này cần phải được đánh bắt từ những khu vực đã được phê duyệt. Hãy nhớ nấu kỹ các loại động vật có vỏ này trước khi dùng.
- Loại cá hồi được nuôi trong các vùng nước cũng an toàn khi ăn.

Vẫn an toàn khi ăn một bữa trong tuần với hầu hết các loại cá nước ngọt miễn là loại cá và nơi đánh bắt chúng là an toàn. Hãy đọc kỹ các loại cá và các địa điểm không an toàn dưới đây.

Không Ăn Các Loại Cá Này Nhiều Hơn Một Lần Mỗi Tháng:

- Lươn (eel) và cá crappie đen ở tất cả các ao hồ.
- Tất cả các loại cá từ Tucker, Yawgoo, và các Ao Hồ vùng Watchaug.

Không Được Ăn:

- Cá vược (bass), cá chó (pike) hoặc cá chó đen (pickerel). Chúng có mang hàm lượng thủy ngân cao.
- Ngoại trừ cá hồi, không được ăn bất cứ loại cá nào từ:
    - Hạ Lưu Sông Woonasquatucket
    - Ao Hồ Yawgoog
    - Ao Hồ Wincheck
    - Ao Hồ Meadowbrook
    - Hồ Chứa Quidnick

Để biết thêm chi tiết, vui lòng gọi
Đường Dây Nóng Các Chất Gây Ô Nhiễm Trong
Cá theo số 222-4770 hoặc ghé thăm trang web:
www.health.ri.gov/environment/
risk/fish.php
(chỉ có thông tin bằng tiếng Anh)