



1875 Connecticut Ave., NW  
Phòng 1012  
Washington, DC 20009  
điện thoại: (202) 667-4260 • fax: (202) 667-4201  
trang mạng: www.envirohealthaction.org

Chi nhánh tại Hoa Kỳ của Hiệp Hội Bác Sĩ Quốc Tế Về Ngăn Ngừa Chiến Tranh Hạt Nhân (International Physicians for the Prevention of Nuclear War) và Hiệp Hội Bác Sĩ Quốc Tế Về Môi Trường (International Society of Doctors for the Environment)



2401 Pennsylvania Avenue, NW, Suite 350  
Washington, DC 20037  
điện thoại: (202) 466-3825 • fax: (202) 466-3826  
Điện thư (e-mail): arhp@arhp.org  
trang mạng: www.arhp.org

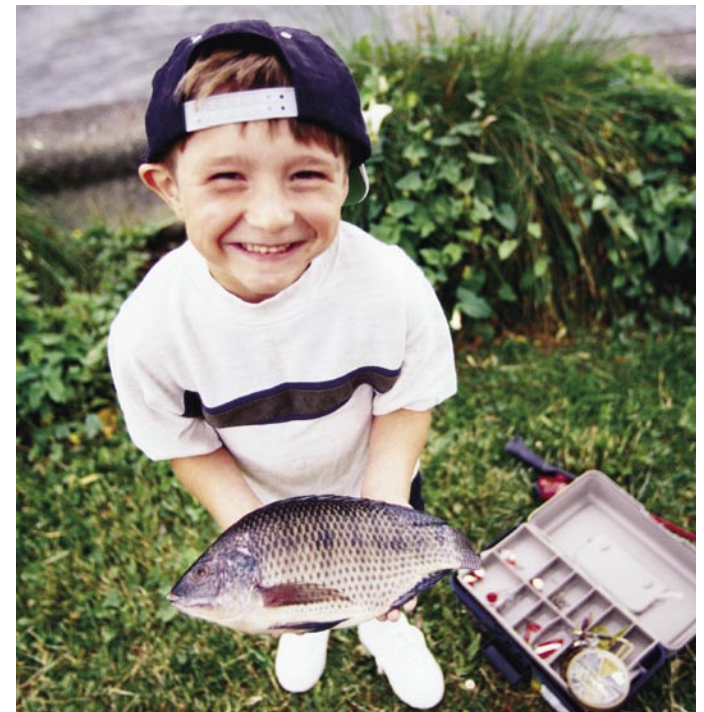


trang mạng: www.pvsfish.org  
Để biết thêm tin tức địa phương, xin liên lạc:  
Hội Cộng Đồng Người Việt Quận Orange  
(714) 839-4441

# Cá Lành Mạnh, Gia Đình Mạnh

*Làm thế nào quý vị có thể tận dụng  
được các lợi ích của hải sản, đồng  
thời vẫn có các quyết định sáng suốt  
để làm bớt nguy cơ gây ô nhiễm*

**CÁ** và  
*các loại HẢI SẢN khác*  
đóng một vai trò quan trọng trong  
cách ăn uống lành mạnh. Vì có nhiều  
chất đạm, nhưng ít chất béo không  
lành mạnh, cá là sự thay thế rất tốt  
cho thịt. Cá có nguồn sinh tố và  
khoáng chất rất hữu ích. Chúng cũng  
có các chất dinh dưỡng gọi là a-xít  
béo omega – 3, là loại a-xít có thể  
giúp ngừa bệnh tim và giúp phát  
triển trí óc tốt.



## Tại sao một số loại cá lại an toàn hơn một số loại khác?

Tình trạng ô nhiễm ở các sông hồ, suối và biển của chúng ta có thể ảnh hưởng tới những con cá đánh bắt được ở đó. Hai chất gây ô nhiễm thường gặp nhất — thủy ngân và PCBs— liên quan đến việc gây ra các bệnh về nhận thức và trí nhớ ở trẻ nhỏ, các bệnh về tim, và có thể cả bệnh ung thư.

Sự ô nhiễm của **Chất Thủy Ngân** phát ra từ ống khói của các nhà máy điện, việc đào mỏ, và các hoạt động công nghiệp khác. Khi chất thủy ngân xâm nhập vào dòng nước, chúng lan tới hệ thống thức ăn từ loài cá nhỏ nhất cho tới loài cá lớn chuyên ăn các loại cá nhỏ này. Các loài cá này càng già và càng lớn thì thịt của chúng càng đọng nhiều chất thủy ngân hơn.

**PCBs** là các loại hóa chất công nghiệp hiện đã bị cấm nhưng vẫn có trong nước và đất. PCBs được tìm thấy trong các phần mỡ của một số loài cá.



Các sự ô nhiễm này có phải là lý do khiến chúng ta nên ngừng ăn cá và tôm, cua, nghêu, sò không? Hoàn toàn không phải như vậy. Mặc dù một số loài hải sản có quá nhiều chất thủy ngân và PCBs, nhưng các loài khác lại có rất ít. Bằng cách ăn nhiều loại cá khác nhau và tuân theo một số qui định hướng dẫn, quý vị có thể giúp bảo vệ sức khỏe của quý vị và tận dụng mọi lợi ích của loài cá. Lời khuyên trong tài liệu này thận trọng hơn là các qui định hướng dẫn của liên bang bởi vì các bác sĩ và các cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác tin rằng phải cần bảo vệ chặt chẽ hơn.

## Ai nên chọn kỹ loại cá để ăn?

Quá nhiều chất thủy ngân và PCBs có thể gây ra các vấn đề sức khỏe cho bất kỳ người nào. Vì chúng làm biến đổi cách phát triển bộ não ở trẻ em, các chất ô nhiễm này có thể gây tổn hại cho đa số trẻ nhỏ và trẻ em. Cả chất thủy ngân và PCBs đọng lại trong cơ thể và tích tụ dần. Chúng có thể truyền qua từ một phụ nữ đang mang thai hoặc người mẹ đang cho con bú sang đứa con của cô ta.

**Điều đặc biệt quan trọng đối với tất cả các trẻ em dưới 15 tuổi, các em gái ở tuổi vị thành niên, và phụ nữ đang mang thai hoặc có thể có thai là cần phải tránh ăn các loại cá có mức thủy ngân hoặc PCBs cao.**



## Nên chọn những loại cá nào?

Sau đây là các qui định hướng dẫn tổng quát cho phụ nữ ở lứa tuổi mang thai, trẻ em dưới 15 tuổi, và các em gái ở tuổi vị thành niên:

- **Tuân theo các lời khuyên cáo của chính quyền địa phương và tiểu bang về vấn đề cá.** Quý vị có thể tìm xem các khuyến cáo này ở trang mạng: [www.epa.gov/ostwater/fish/](http://www.epa.gov/ostwater/fish/), trong đó sẽ cho quý vị biết khi nào cần tránh ăn một số loại cá mà quý vị hoặc gia đình, hoặc bạn bè của quý vị đánh bắt được.
- **Ăn nhiều loại cá và hải sản khác nhau trong mục màu xanh lá cây của sơ đồ ở bên phải — tới 2 khẩu phần (6 ounce = một khẩu phần của người lớn) mỗi tuần.**
- **Nếu quý vị ăn cá hoặc hải sản từ mục màu vàng trong sơ đồ, quý vị chỉ nên ăn 1 khẩu phần cá trong tuần đó.**
- **Cá hồi có lượng thủy ngân thấp nhưng cá hồi được nuôi tại các nông trại có thể có hàm lượng chất PCB hoặc các chất ô nhiễm khác cao hơn cá hồi sống hoang.** Quý vị nên chọn mua loại cá hồi sống hoang còn tươi/đông lạnh hai lần một tháng, nhưng chỉ nên ăn cá hồi nuôi trong nông trại hai tháng một lần. Cá hồi sống hoang an toàn nhất là khi được đóng lon và quý vị có thể ăn loại cá này hàng tuần.
- **Cho trẻ em ăn cá thu vụn đóng lon.** Các loại cá thu tươi và cá ngừ đóng lon, cũng như các loài cá khác trong phần màu vàng của sơ đồ, có thể có quá nhiều chất thủy ngân cho trẻ em, ngay cả trong các khẩu phần cỡ dành cho trẻ em.
- **Trẻ em có thể ăn cùng một số lượng khẩu phần cá có hàm lượng thủy ngân thấp như người lớn, nhưng giới hạn cỡ khẩu phần của trẻ em dựa trên lứa tuổi và cân nặng của các em.** (Xem ô ở bên trái.)



## Gòn Các Em Nhỏ Thì Sao?

Trẻ em thường là những người kén ăn, các em có thể thích ăn cùng một loại thực phẩm, bữa này qua bữa khác. Hãy cố gắng cho trẻ làm quen với nhiều loại cá và tôm cua nghêu sò khác nhau từ mục màu xanh lá cây trong sơ đồ. Các khẩu phần của trẻ em nên ít hơn khẩu phần dành cho người lớn. Một khẩu phần có thể là 1 tới 2 ounce dành cho trẻ mới biết đi, nhưng từ 2 tới 3 ounce cho trẻ to con hơn và lớn tuổi hơn.

Tôm, một trong những món ăn mà trẻ nhỏ ưa thích, có ít chất gây ô nhiễm. Cá thu có chất thủy ngân, nhưng mức thủy ngân trong cá thu vụn đóng lon thường là thấp. Cá thu trắng hoặc cá thu xanh, cá thu tươi và cá thu đông lạnh đều có nguồn gốc từ loài cá lớn với hàm lượng thủy ngân cao hơn nhiều, vì vậy không nên cho trẻ em ăn loại cá này. Các thanh cá và bánh sandwich cá thường làm từ các loại cá có ít chất gây ô nhiễm.

## Nấu Cá Hồi và Các Loại Cá Có Chất Béo

PCBs tích tụ trong các phần chứa chất béo của cá. Quý vị có thể áp dụng các bước sau đây để giảm bớt nguy cơ nhiễm PCB khi nấu cá hồi, cá xanh, và các loại cá có chất béo khác:

- Cắt hết các vùng có mỡ, thí dụ như vùng bụng, vùng đầu lưng, và vùng thịt sẫm màu dọc theo bên sườn.
- Loại bỏ hoặc châm kim vào da trước khi nấu để chất béo chảy ra ngoài.
- Nướng, nướng bếp lò, nướng than hoặc hấp cá trên giá để chất béo chảy xuống.
- Không chiên các loại cá lớn có mỡ, thí dụ như cá hồi và cá xanh.
- Vứt bỏ phần mỡ chảy xuống. Không sử dụng để nấu món khác.



Ghi chú: Các bước này sẽ không làm thay đổi mức thủy ngân trong cá.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin ở đâu?

Physicians for Social Responsibility  
[www.mercuryaction.org](http://www.mercuryaction.org)

Trang mạng điện toán khuyến cáo về cá của địa phương, tiểu bang, liên bang của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Liên Bang [www.epa.gov/ostwater/fish/](http://www.epa.gov/ostwater/fish/)

Tờ thông tin này được trích đây đủ từ Fish Consumption to Promote Good Health and Minimize Contaminants: A Quick Reference Guide for Clinicians, do ARHP và PSR xuất bản.

Các Nhân Viên Y Tế và Môi Trường PSR Tham Gia Biên Soạn: Katherine M. Shea, MD, Cố Vấn Y Tế, và Karen Perry, MPA, Phó Giám Đốc

Để có thêm các tờ thông tin này hoặc tờ thông tin khác dành cho bệnh nhân PSR, xin gọi số (202) 667-4260.

Cắt và giữ lại **CHIẾC THẺ BỎ TỬ** này để sử dụng tại các tiệm tạp hóa và nhà hàng.

Các loại cá được liệt kê ở đây theo thứ tự nồng độ nhiễm thủy ngân từ thấp nhất tới cao nhất, trừ loại cá hồi được giải quyết riêng trong ô đóng khung. Các loại cá được biết là có nồng độ PCB cao hoặc các chất gây ô nhiễm khác không phải là thủy ngân được đánh bằng dấu ✖. Loài cá hiếm khi được kiểm nghiệm được đánh bằng dấu ?.

Những loại hải sản được thu hoạch quá nhiều được đánh dấu bằng dấu ✨ Chúng tôi khuyên quý vị nên giới hạn việc ăn các loại cá này để giúp loài cá này phục hồi.

Kẹp chiếc thẻ bỏ tử này, gặp đôi lại ở nơi qui định, và lấy ra tham khảo khi đi mua sắm đồ tạp hóa hoặc đi ăn ở nhà hàng.

Hướng Dẫn Của PSR/ARHP Về Các Loại Cá Khỏe Mạnh				
Dùng tới 2 khẩu phần ăn mỗi tuần	<p><b>CÁC MỨC THỦY NGÂN THẤP NHẤT</b></p> <p>? Trai ? Sò ? Tôm Cá rô phi Cá mòi Tôm đồng Cá êfin Cá hồi (nước ngọt) ✖ Cá trích Cá trê Cá bơn Cá thu (Đại Tây Dương) Sò Cua (Blue, King, và Snow) Cá minh thái Cá trích (châu Mỹ) Mực ống Cá ngừ (vụn đóng hộp) Tôm hùm (nhiều gai) Cá bống (Thái Bình Dương) * Cá tuyết Cá rô (Nước ngọt) Cá đuối Cá bơn lưỡi ngựa Cá thu – Tây Ban Nha (Nam Đại Tây Dương) * Monkfish * Cá chỉ vàng Cá Hồi Biển Cá vược (nước mặn, bao gồm cá vược biển/cá vược sọc/cá quần)</p>	<p>↳ Xin đừng quên theo dõi các khuyến cáo về cá của địa phương và tiểu bang.</p>		
	1 khẩu phần ăn một tuần	<p>Tôm hùm (Northern/American) ✖ Bluefish Cá ngừ (đóng hộp, cá ngừ trắng) Cá ngừ (tươi/đông lạnh) Cá thu Tây Ban Nha (Vùng Vịnh Mexico) Cá maclin * Orange Roughy * Cá mú</p>	<p>Để biết thêm chi tiết, xin tới trang mạng tại địa chỉ <a href="http://www.mercuryaction.org">www.mercuryaction.org</a>.</p>	
		Cá Hồi	<p>Cá Hồi - Thái Bình Dương đóng hộp: 2 khẩu phần/tuần lễ ✖ - Thiên nhiên/Thái Bình Dương (Tươi/ Đông lạnh): 2 khẩu phần/tháng ✖ - Chăn nuôi/Đại Tây Dương (Tươi/ Đông lạnh): 1 khẩu phần mỗi 2 tháng</p>	
			Tránh	<p>Cá thu – King (Đại Tây Dương và Vùng Vịnh Mexico) * Cá mập * Cá kiếm * Tilefish (Vùng Vịnh Mexico)</p>