



# Các Lời Khuyên về Bảo Vệ An Toàn Khi Ăn Cá:

Thông Tin dành cho Phụ Nữ và Trẻ Em

Cá là thức ăn bổ dưỡng. Cá có chất đạm và các chất béo có lợi cho sức khỏe, tuy nhiên một số loại cá lại có các chất hóa học có hại như thủy ngân, thuốc trừ sâu và các loại hóa chất khác. Trẻ em đang phát triển, phụ nữ mang thai và phụ nữ cho con bú sữa mẹ, và những phụ nữ có thể có thai cần phải thận trọng hơn.

## *Có thể ăn những loại cá nào một cách an toàn?*

- Không bao giờ nên ăn cá mập, cá kiếm, tilefish, hoặc cá ngừ. Các loại cá này có nhiều thủy ngân nhất.
- Ăn nhiều loại cá khác, thí dụ như cá hồi đánh bắt tự nhiên, cá rô phi, cá hồi, cá basa nuôi tại nông trại, tôm, và cá pôlắc.
- Nếu có thể được, nên chọn cá hồi đánh bắt tự nhiên thay vì cá hồi nuôi tại nông trại. Cá hồi nuôi tại nông trại có nhiều hóa chất hơn. Quý vị có thể đọc nhãn sản phẩm để biết đó là loại cá hồi gì.
- Chọn cá thu miếng lớn. Loại cá này có ít thủy ngân hơn là loại cá thu trắng hoặc cá ngừ hoặc các miếng cá thu.

## *Nên chế biến và nấu cá như thế nào?*

- Chỉ ăn miếng philê (thịt) của cá. Vứt bỏ đầu, ruột, thận, gan, mỡ, và da.
- Nướng lò, nướng lửa, hoặc hấp cá trên giá. Vứt bỏ nước cá hoặc mỡ nhiều xuống.




## *Có thể ăn bao nhiêu cá thì an toàn?*


- Xin xem số lượng ghi trong bảng ở mặt sau:



Được biên soạn bởi: Chương Trình Hợp Tác Giáo Dục về Ô Nhiễm Cá  
[www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)

<p>Cá hoặc đồ biển có vỏ từ tiệm hoặc nhà hàng</p> 	<p><b>Phụ nữ</b></p>	<p><b>Trẻ em dưới 17 tuổi</b></p>
	<p>Ăn tối đa 2 bữa một tuần (hoặc 12 ounces).</p>	<p>Ăn tối đa 2 bữa một tuần, nhưng phần ăn nhỏ hơn (khoảng 1 ounce cho mỗi 20 pound trọng lượng cơ thể). Thí dụ: trẻ em nặng 40 pound có thể ăn 2 ounces, hai lần một tuần.</p>

**HAY LÀ**

<p>Cá do bản thân quý vị, gia đình hoặc bạn bè quý vị đánh bắt được</p> 	<p><b>Từ vùng ven biển của Los Angeles hoặc Quận Cam:</b></p>	<p><b>Đối với các khu vực khác:</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không ăn loại cá croaker trắng (cá trắng, tomcod) đánh bắt được từ các khu vực Los Angeles/ Cảng Long Beach.</li> <li>• Một số điểm đánh cá trong khu vực này bao gồm Cabrillo Pier, White Point, Pier J, Belmont Pier, và Point Vicente.</li> <li>• Đối với các loại cá khác đánh bắt được từ vùng ven biển của các Quận Los Angeles và Quận Cam, không ăn quá một bữa một tuần (hoặc 6 ounces).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiểm tra các thông cáo y tế tại địa phương.</li> <li>• Nếu không có thông cáo, quý vị có thể ăn tối đa 1 bữa mỗi tuần (6 ounces) cá do bạn bè hoặc gia đình đánh bắt được và không ăn món cá khác trong tuần đó.</li> </ul>

Để kiểm tra các thông cáo tại địa phương hoặc để biết thêm chi tiết tới trang mạng đi ện toán [www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)

***Quan trọng :** Đối với bất kỳ lời khuyên nào nói trên, kh ông gộp các mức được thông cáo với nhau. Ví dụ, nếu quý vị ăn một bữa cá do bạn bè hoặc gia đình đánh bắt được, không ăn bất kỳ loại cá nào khác trong cùng một tuần đó.*



Được biên soạn bởi: Chương Trình Hợp Tác Giáo Dục về Ô Nhiễm Cá  
[www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)