

Ăn Cá:

Các Hướng Dẫn
An Toàn Cho Phụ
Nữ và Trẻ Em

Cá có chất đạm và chất mỡ
bổ dưỡng lành mạnh nhưng
một số loại cá có chứa các hóa
chất nguy hại như thủy ngân
và thuốc trừ sâu bọ. Nhất là
trẻ em đang lớn, phụ nữ có
thai và cho con bú sữa mẹ và
phụ nữ có thể có thai cần giới
hạn số lượng ăn cá.



Hãy dùng các
hướng dẫn
này để ăn cá
an toàn.

Hướng Dẫn An Toàn Về Cá

- **Không bao giờ ăn:** Cá nhám, cá lưỡi kiếm, tilefish hoặc cá thu lớn. Những loại cá này chứa nhiều chất thủy ngân nhất.
- Ăn nhiều loại cá khác.
- Giới hạn số lượng ăn mỗi tuần. Xem mặt sau để biết chi tiết.
- Chỉ ăn thịt cá nạc (thịt cá). Vắt bỏ đầu, lòng, thận, gan, mỡ và da cá.
- Tránh ăn cá và các loại hải sản vỏ cứng còn sống.
- Nướng lò, nướng vỉ hoặc hấp cá. Vắt nước rỉ từ cá khi nướng hoặc hấp.
- Chọn cá ngừ đóng hộp loại từng miếng (chunk light canned tuna). Loại này có ít thủy ngân hơn loại cá ngừ trắng đóng hộp hoặc thịt cá ngừ nạc.
- Nếu quý vị câu cá, hãy theo đúng các khuyến cáo về sức khỏe và câu cá tại các khu vực quý vị. Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với:
 - * Sở Y Tế Công Cộng địa phương hoặc
 - * Phòng Thẩm Định Nguy Hiểm Môi Trường tại số (916) 327-7319, (510) 622-3170 hoặc www.oehha.ca.gov/fish.html

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đến website An Toàn Thực Phẩm
của FDA tại www.cfsan.fda.gov

Quý vị có thể ăn bao nhiêu cá hoặc hải sản vỏ cứng (trừ cá nhám, cá lươn, cá thu lớn) mỗi tuần thì an toàn?

Cá hoặc hải sản vỏ cứng:	Phụ nữ (chỉ chọn một mỗi tuần)	Trẻ em dưới 6 tuổi (chỉ chọn một mỗi tuần)
<p>Từ tiệm thực phẩm hoặc tiệm ăn</p> 	<p>16 ounces* — HOẶC — 2 hộp cá ngừ loại miếng mỗi hộp sáu ounce — HOẶC — 8 ounces* và 1 hộp sáu ounce thịt cá ngừ nhiều miếng — HOẶC —</p>	<p>6 ounces* — HOẶC — 4 ounces 4 ounces cá ngừ đóng hộp loại từng miếng — HOẶC — 6 que cá (hay 6 ounces) — HOẶC —</p>
<p>Do chính quý vị, gia đình hoặc bạn bè câu từ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nước ngọt: hồ, khu chứa nước, sông, lạch, hoặc • các vùng nước duyên hải: biển hoặc vịnh 	 <p>Hãy theo đúng các khuyến cáo về sức khỏe và câu cá tại địa phương. Nếu không có khuyến cáo và không ăn loại cá nào khác,</p> <p>Phụ nữ có thể dùng: 8 ounces*</p> <p>*trọng lượng trước khi nấu</p>	<p>Trẻ em có thể ăn: 3 ounces*</p> <p>*trọng lượng trước khi nấu</p>

Thực hiện: Chương trình WIC California. Chi tiết trong tài liệu này được dựa trên tài liệu "Mercury in Fish" (Thủy Ngân trong Cá) của Ban Điều Tra Sức Khỏe Môi Trường (EHIB) thuộc Bộ Y Tế California.



Chương trình WIC California, Bộ Y tế Công cộng California
 Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.
 1-800-852-5770  IC# 920090 (06/12)

