Để tìm hiểu thêm:

Kiểm tra xem có bản **Chỉ Dẫn về Cá** trong khu vực quý vị dự định đi câu không.

Nếu quý vị có điều gì thắc mắc về cá không được ghi trong tập sơ liệu này hoặc muốn biết thêm tin tức về chất thủy ngân hay những chỉ dẫn về cá trong khu vực của quý vị:

- Viếng mạng điện toán của chúng tôi: www.doh.wa.gov/fish
- Gọi Phòng Thẩm Định Sức Khỏe Môi Sinh, Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington số 1-877-485-7316, số miễn phí.
- Gọi Nha Đặc Trách Sức Khỏe Môi Sinh, Ban Y Tế Địa Phương.

Washington State Department of Health

DOH Pub 961-202 4/2005 Vietnamese

Đối với những người tật nguyền, tài liệu này sẵn có dưới hình thức khác khi được yêu cầu. Để yêu cầu, xin gọi 1-877-485-7316.

Chương trình WIC của Tiểu Bang Washington là một nơi cung cấp và sở làm với cơ hội đồng đều.

Những Thông Tin về Cá cho Sức Khỏe Lành Mạnh

Cá là một thức ăn lành mạnh

Cá có ít mỡ và là nguồn cung cấp tốt về chất đạm và những chất dinh dưỡng khác. Ăn cá là một phần quan trọng của thức ăn khỏe mạnh và cân bằng hằng ngày.

Nhưng có một số loại cá có nhiều chất thủy ngân trong cơ thể chúng. Hãy cẩn thận chọn lựa đúng loại cá nếu quý vị:

- đang có thai hay đang được điều dưỡng
- có con còn nhỏ
- đang nghĩ về việc thụ thai

Đúng loại cá là thế nào?

Chọn cá có chất thủy ngân thấp. Các loại cá sau đây--tươi, đông lạnh hoặc vào hộp--là những chọn lựa tốt cho đồ ăn thường ngày:

- Cá hồi (Salmon)
- Cá bơn
- Cá moruy
- Cá trê
- Cá hồi (Trout)
- Pollock (cá dùng để làm cua giả)

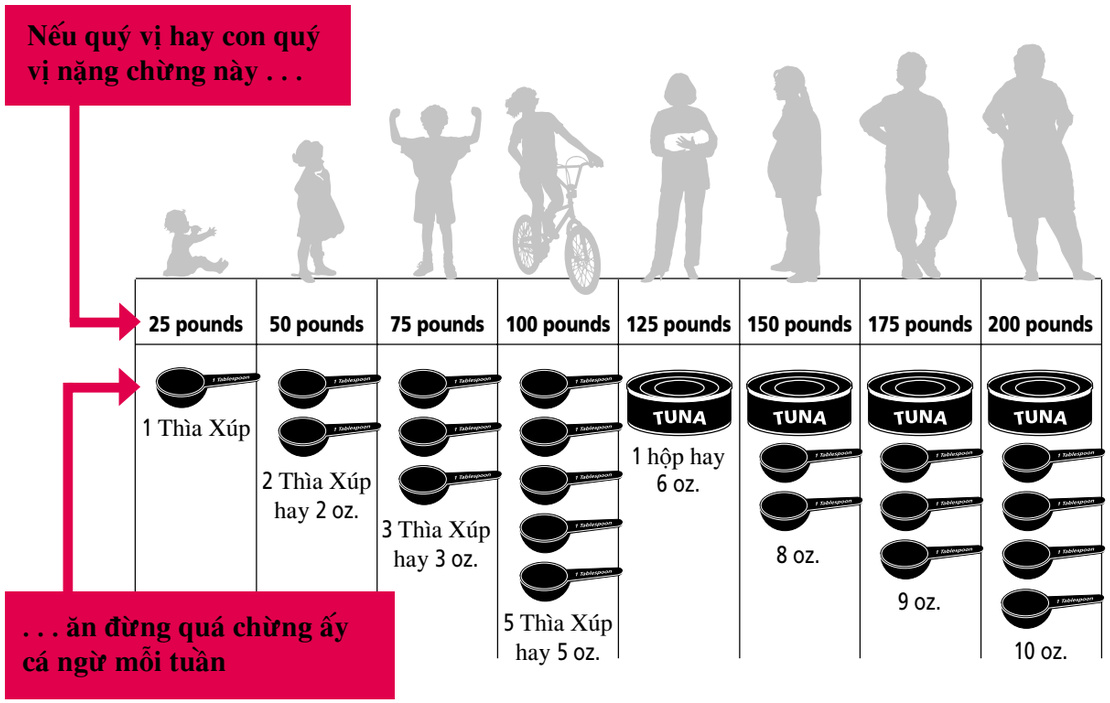
Những loại hải sản khác có chất thủy ngân thấp gồm:

- Sò
- Tôm nhỏ
- Sò scallop
- Tôm hùm

Còn về cá ngừ hộp thì sao?

Ăn cá ngừ hộp thì tốt, nhưng đừng ăn quá nhiều. Cá ngừ hộp có một số chất thủy ngân trong đó. Số lượng mà quý vị có thể ăn một cách an toàn tùy thuộc vào sức nặng của quý vị.

Bảng này cho quý vị biết số lượng cá ngừ hộp an toàn để ăn mỗi tuần căn cứ vào sức nặng của quý vị hay của con quý vị:



Về loại cá thể thao thì sao?

Cá vược mõm nhỏ, cá vược mõm lớn và cá mắt lòng trắng có chứa một số thủy ngân. Như cá ngừ đóng hộp, quý vị không nên ăn quá nhiều.

Loại cá nào có quá nhiều chất thủy ngân?

Đừng ăn những loại cá này thường có chất thủy ngân cao:

- Cá mũi kiếm
- Cá mập
- Cá biển sâu tilefish
- Cá thu vua
- Lát cá ngừ rán

Thủy ngân có phải là chất đáng lo ngại không?

Quá nhiều chất thủy ngân trong đồ ăn thường ngày có thể gây tổn hại cho khả năng học hỏi của đứa nhỏ. Đối với người lớn, thủy ngân có thể dẫn đến trở ngại về dây thần kinh, gây thiệt hại cho tim và làm cao áp huyết.

Cá lớn hay cá to ăn thịt cá khác có xu hướng có nhiều chất thủy ngân nhất. Nếu quý vị bắt cá, kiểm tra xem có bản "Chỉ Dẫn về Cá" trong khu vực của quý vị không. Bản "Chỉ Dẫn về Cá" là bản cảnh cáo đặc biệt. Bản này cung cấp tin tức khi có mối lo ngại về an toàn trong vấn đề ăn cá từ một số hồ hay sông bởi vì chất thủy ngân hay các chất ô nhiễm khác.

Số lượng thủy ngân trong cá có thay đổi khi được nấu chín không?

Không. Không có cách nấu cá đặc biệt nào mà loại trừ được chất thủy ngân. Đó là lý do tại sao ăn cá ít chất thủy ngân là điều quan trọng.

Cá ngừ đóng hộp loại thịt nhuyễn (light tuna) có ít thủy ngân hơn là cá ngừ đóng hộp loại thịt to màu trắng (albacore tuna).

Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington (DOH) và Sở Kiểm Tra Thực Phẩm và Dược Phẩm liên bang (FDA) đã tìm thấy rằng **cá ngừ đóng hộp loại thịt nhuyễn có lượng thủy ngân ít hơn gấp ba lần** so với cá ngừ đóng hộp loại thịt to màu trắng.

Trẻ em và phụ nữ ở độ tuổi sinh con được khuyên nên **chọn ăn cá ngừ đóng hộp loại thịt nhuyễn** thay vì cá ngừ đóng hộp loại thịt to màu trắng. Nếu quý vị quyết định ăn cá ngừ trắng đóng hộp, DOH khuyên không nên ăn thêm cá gì khác trong tuần lễ đó.

Hãy tiếp xúc với nha y tế địa phương hoặc đến trang mạng *www.doh.wa.gov/fish* để biết thêm về những khuyến cáo, thông tin cập nhật và tin tức về việc giữ gìn sức khỏe khi ăn cá.

Washington State Department of Health

Canned light tuna has less mercury than canned albacore tuna.

The Washington State Department of Health (DOH) and the federal Food and Drug Administration (FDA) have found that **canned light tuna has three times less mercury** than canned albacore (white) tuna.

It is recommended that young children and women of childbearing age **choose canned light tuna** instead of canned albacore (white) tuna. If you choose to eat canned albacore, DOH recommends that no other fish meals be eaten that week.

Check with your local health department or visit *www.doh.wa.gov/fish* for information about advisories, updates and about healthy choices when eating fish.

Washington State Department of Health

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team