

Khuyến Nhủ Về Việc Ăn Cá

Những Điều Mà Phụ Nữ Mang Thai và Các Bậc Phụ Huynh Cần Biết

Cá và các thực phẩm giàu chất đạm khác có nhiều chất bổ dưỡng có thể giúp cho sự phát triển và tăng trưởng của con em quý vị.

Đối với phụ nữ ở độ tuổi sinh con (khoảng từ 16-49 tuổi), đặc biệt là những phụ nữ mang thai và đang cho con bú, và đối với các bậc phụ huynh và những người chăm sóc cho các con nhỏ.

- Quý vị hãy ăn từ 2 tới 3 lần một tuần các loại cá liệt kê trong danh sách "Các Lựa Chọn Tốt Nhất" HOẶC một lần các loại cá trong danh sách "Các Lựa Chọn Tốt".
- Quý vị cũng nên ăn nhiều loại cá khác nhau.
- Quý vị nên cho con em mình ăn từ 1 tới 2 lần cá mỗi tuần, bắt đầu khi các em được 2 tuổi.
- Nếu quý vị ăn cá mà gia đình hoặc bạn bè đánh bắt được, hãy kiểm tra xem có lời cảnh báo nào về loại cá đó không. Nếu không có thì chỉ nên ăn cá một lần đó thôi và không nên ăn các loại cá khác trong tuần đó.*

Dùng biểu đồ sau đây!

Quý vị có thể dùng biểu đồ này để giúp mình chọn loại cá nào nên ăn, và ăn thường xuyên như thế nào dựa vào các mức độ thủy ngân của chúng. Những loại cá trong danh sách "Các Lựa Chọn Tốt Nhất" có các mức độ thủy ngân thấp nhất.

Thế nào là một khẩu phần cá nên ăn?



Đối với một người lớn
4 ounces



Đối với các em nhỏ,
từ 4 tới 7 tuổi
2 ounces

Để hiểu rõ, dùng lòng bàn tay của quý vị!

Các Lựa Chọn Tốt Nhất ĂN TỪ 2 TỚI 3 KHẨU PHẦN MỘT TUẦN

Atlantic croaker	Cá mòi (Sardine)	Cá trống (Anchovy)
Black sea bass	Cá ngừ, đóng hộp (bao gồm cá nhậy) (Canned light tuna (includes skipjack))	Cá vược (Haddock)
Butterfish	Cá ốt me (Smelt)	Cua (Crab)
Cá bơn (Flounder)	Cá rô phi (Tilapia)	Hake
Cá chim (Plaice)	Cá rô, nước ngọt và nước mặn (Perch, freshwater and ocean)	Hàu (Oyster)
Cá đối (Mullet)	Cá thu (Cod)	Mực (Squid)
Cá đuối (Skate)	Cá thu Đại Tây Dương (Atlantic mackerel)	Sò (Clam)
Cá hồi (Salmon)	Cá thu Thái Bình Dương (Pacific chub mackerel)	Sò điệp (Scallop)
Cá hồi, nước ngọt (Trout, freshwater)	Cá trắng (Whiting)	Tôm (Shrimp)
Cá lạt (Whitefish)	Cá trê (Catfish)	Tôm đất (Crawfish)
Cá lươn (Sole)	Cá trích (Shad)	Tôm hùm, Mỹ châu và có gai (American and spiny lobster)
Cá măng nhỏ (Pickerel)		
Cá minh thái (Pollock)		
Cá mòi (Herring)		

HOẶC

Các Lựa Chọn Tốt ĂN 1 KHẨU PHẦN MỖI TUẦN

Bluefish	white tuna, canned and fresh/frozen)	Chilean sea bass/Patagonian toothfish
Buffalofish	Cá ngừ, vây vàng (Yellowfin tuna)	Mahi mahi/dolphinfish
Cá chép (Carp)	Cá than (Sablefish)	Rockfish
Cá chỉ vàng (Snapper)	Cá thày chùa (Monkfish)	Sheepshead
Cá chim lớn (Halibut)	Cá thu Tây Ban Nha (Spanish mackerel)	Tilefish (Đại Tây Dương) (Atlantic Ocean)
Cá mũ (Grouper)	Cá vược (nước mặn) (Striped bass (ocean))	Weakfish/seatrout
Cá ngừ, albacore/cá ngừ trắng, đóng hộp và tươi/đông lạnh (Albacore tuna/		White croaker/Pacific croaker

Các Lựa Chọn Nên Tránh CÁC MỨC THỦY NGÂN CAO

Cá đao (Swordfish)	Cá ngừ, mắt to (Bigeye tuna)	Orange roughy
Cá mác lin (Marlin)	King mackerel	Tilefish (Vùng Vịnh Mễ Tây Cơ) (Gulf of Mexico)
Cá mập (Shark)		

*Một số cá được đánh bắt bởi gia đình và bạn bè, như cá chép lớn, cá trê, buffalo fish và cá rô, rất có thể có các cảnh báo về cá đó có chứa thủy ngân hoặc các chất ô nhiễm khác. Các cảnh báo của tiểu bang sẽ cho quý vị biết quý vị ăn các loại cá này thường xuyên như thế nào cho an toàn.

www.FDA.gov/fishadvice

www.EPA.gov/fishadvice

