

TƯ VẤN VỀ VIỆC ĂN CÁ

Dành Cho Phụ Nữ Có Thể hoặc Đang Mang Thai, Các Bà Mẹ Đang Cho Con Bú Sữa Mẹ và Trẻ Nhỏ từ 1 – 11 Tuổi

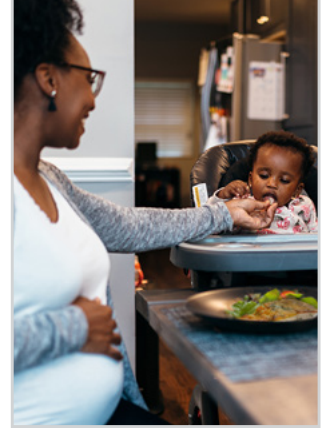


Cá cung cấp các dưỡng chất thiết yếu hỗ trợ sự phát triển não bộ của trẻ em.

Cá là một phần trong [chế độ ăn uống lành mạnh](#) và cung cấp các dưỡng chất thiết yếu trong quá trình mang thai, cho con bú sữa mẹ và/hoặc thời thơ ấu để hỗ trợ **sự phát triển não bộ của trẻ em**.

- Chất béo Omega-3 (được gọi là DHA và EPA) và omega-6
- Sắt
- I-ốt (trong quá trình mang thai)
- Clorin

Clorin cũng hỗ trợ sự phát triển **tuý sống của trẻ nhỏ**. Cá cung cấp sắt và kẽm hỗ trợ **hệ miễn dịch của trẻ**. Cá là nguồn cung cấp các dưỡng chất khác như đạm, vitamin B12, vitamin D và selen.



Chọn các loại cá khác nhau có hàm lượng thủy ngân thấp.

Việc hạn chế thủy ngân trong chế độ ăn uống của phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ và trẻ nhỏ là hết sức quan trọng, và nhiều loại cá vừa bổ dưỡng vừa có hàm lượng thủy ngân thấp hơn.

Biểu đồ này có thể giúp quý vị chọn nên ăn loại cá nào và mức độ thường xuyên ra sao dựa theo hàm lượng thủy ngân của cá.

Một khẩu phần ăn là gì? Dùng lòng bàn tay của quý vị để ước lượng một khẩu phần ăn.



Phụ nữ mang thai và đang cho con bú sữa mẹ:
1 khẩu phần ăn là 4 ounce (113 gam)

Ăn 2 đến 3 khẩu phần ăn mỗi tuần từ danh sách “Các Lựa Chọn Tốt Nhất”
(HOẶC 1 khẩu phần ăn từ danh sách “Các Lựa Chọn Tốt”).



Trẻ nhỏ:

Trung bình, một khẩu phần ăn khoảng:
1 ounce cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi
2 ounce cho trẻ từ 4 đến 7 tuổi
3 ounce cho trẻ từ 8 đến 10 tuổi
4 ounce cho trẻ 11 tuổi

Ăn 2 khẩu phần ăn mỗi tuần từ danh sách “Các Lựa Chọn Tốt Nhất”.

Các Lựa Chọn Tốt Nhất

Cá bơn	Cá ngừ, đóng hộp nhẹ (bao Gồm cả cá ngừ phương đông)	Cá vược đen
Cá chim	Cá ốt me	Cua
Cá chim gai	Cá rô, nước ngọt và nước mặn	Cá đù má Đại Tây Dương
Cá cơm	Cá thịt trắng	Hàu
Cá da trơn	Cá thu Đại Tây Dương	Mực
Cá đối	Cá thu Thái Bình Dương	Cá rô phi
Cá đù	Cá thu Thái Bình Dương	Ngao
Cá hồi (nước ngọt)	Cá trắng	Cá tuyết
Cá hồi	Cá trích	Sò điệp
Cá mòi	Cá trích	Tôm
Cá lưỡi trâu	Cá tuyết chấm	Cá đuối
Cá măng nhỏ	Cá vược	Tôm hùm đất
Cá minh thái		Tôm hùm, Châu Mỹ và có gai
Cá mòi		

Các Lựa Chọn Tốt

Cá biển lớn	Cá kinh (Biển Đại Tây Dương)	Cá thu đá/cá hồi biển
Cá chầy	Cá Mahi mahi/ Cá heo	Cá vược Chile/ Cá rặng cửa Patagonia
Cá chép	Cá mú	Cá than
Cá chim lớn	Cá ngừ, cá ngừ albacore/trắng, đóng hộp và tươi/ đông lạnh	Cá thu Tây Ban Nha
Cá đa	Cá ngừ, vây vàng	Cá vược sọc (nước mặn)
Cá đầu cừu		Cá tràu
Cá đù trắng/ Cá đù Thái Bình Dương		
Cá hồng		

Các Lựa Chọn Cần Tránh HẠM LƯỢNG THỦY NGÂN CAO NHẤT

Cá cờ xanh	Cá kinh (Biển Đại Tây Dương) (Vịnh Mexico)	Cá ngừ, mắt to
Cá kiếm	Cá mập	Cá thu vua
		Cá tráp cam

Có nên ăn cá mà gia đình hoặc bạn bè bắt được không? Tham khảo [cảnh báo về cá và động vật có vỏ cứng](#) để biết quý vị có thể ăn các loại cá này ở mức độ thường xuyên như thế nào mà vẫn bảo đảm an toàn. Nếu không có cảnh báo, chỉ ăn một khẩu phần ăn và không ăn thêm cá vào tuần đó. Một số loại cá do gia đình và bạn bè bắt được, chẳng hạn như cá chép lớn hơn, cá da trơn, cá hồi và cá rô, có nhiều khả năng là loại cá được cảnh báo về hàm lượng thủy ngân hoặc các chất ô nhiễm khác ở cá.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice



TƯ VẤN VỀ VIỆC ĂN CÁ

Dành Cho Phụ Nữ Có Thể hoặc Đang Mang Thai, Các Bà Mẹ Đang Cho Con Bú Sữa Mẹ và Trẻ Nhỏ từ 1 – 11 Tuổi



Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ khuyến nghị ăn cá là một phần trong chế độ ăn lành mạnh.

Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ khuyến nghị:

- Ăn ít nhất 8 ounce hải sản (ít hơn cho trẻ em[§]) mỗi tuần dựa trên chế độ ăn 2,000 calo.
- Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ nên ăn từ **8 đến 12 ounce mỗi tuần** nhiều loại hải sản khác nhau từ các lựa chọn **ít thủy ngân hơn**.



Ăn cá có thể mang lại các lợi ích sức khỏe khác.

Nên ăn cá trong khi mang thai vì có các bằng chứng khoa học ở mức độ vừa phải cho thấy việc này có thể giúp phát triển nhận thức của trẻ.

Có các bằng chứng chắc chắn cho thấy việc ăn cá như một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh **có thể mang lại nhiều lợi ích cho tim**. [Chế độ ăn uống lành mạnh](#) bao gồm ăn cá cũng có những lợi ích khác. Các bằng chứng khoa học ở mức độ vừa phải cho thấy rằng chế độ ăn uống nhiều cá hơn cũng như đa dạng các loại thực phẩm khác, bao gồm rau củ, trái cây, các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm sữa ít béo hoặc không béo, thịt nạc và thịt gia cầm, các loại hạt và dầu thực vật không bão hòa, cũng như ít thịt đỏ và thịt đã qua chế biến hơn, ít thực phẩm và đồ uống có đường và ngũ cốc tinh chế có liên quan đến:



Tăng cường sức khỏe của xương – giảm nguy cơ rạn gãy xương hông*



Giảm nguy cơ thừa cân hoặc béo phì*



Giảm nguy cơ ung thư đại tràng và trực tràng*

Một **chế độ ăn uống lành**

mạnh bao gồm các lựa chọn nhiều nhóm thực phẩm (rau củ, trái cây, ngũ cốc, thực phẩm từ sữa và protein, bao gồm cả cá), được ăn với lượng khuyến nghị và theo nhu cầu về calo. Chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm thực phẩm cung cấp các loại vitamin, khoáng chất và các thành phần tốt cho sức khỏe khác cũng như thực phẩm không có hoặc ít đường, chất béo bão hòa và muối.

Tư vấn này ủng hộ các khuyến nghị trong [Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ](#), trong đó phản ánh khoa học hiện tại về dinh dưỡng để cải thiện sức khỏe cộng đồng. [Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ](#) tập trung vào các chế độ ăn uống và ảnh hưởng của thực phẩm và đặc tính của chất dinh dưỡng đối với sức khỏe.

§ Đối với một số trẻ em, lượng cá tiêu thụ theo [Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ](#) cao hơn tư vấn của FDA/EPA. [Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống dành cho Người Mỹ](#) nêu rõ rằng nếu trẻ ăn lượng cá nhiều hơn thì trẻ chỉ nên ăn cá có hàm lượng thủy ngân thấp hơn trong danh sách "Các Lựa Chọn Tốt Nhất" – các loại cá này bao gồm cá cơm, cá thu Đại Tây Dương, cá da trơn, ngao, cua, tôm hùm đất, cá bơn, cá vược, cá đối, hàu, cá chim, cá minh thái, cá hồi, cá mòi, sò điệp, cá trích, tôm, sole, mực, cá rô phi, cá hồi biển và cá trắng.

* Có [bằng chứng khoa học ở mức độ vừa phải về mối quan hệ](#) giữa chế độ ăn uống và lợi ích tiềm năng về sức khỏe.

‡ Tư vấn này đề cập đến cả cá và động vật có vỏ cứng như "cá" / Tư Vấn được chỉnh sửa vào tháng 10 năm 2021