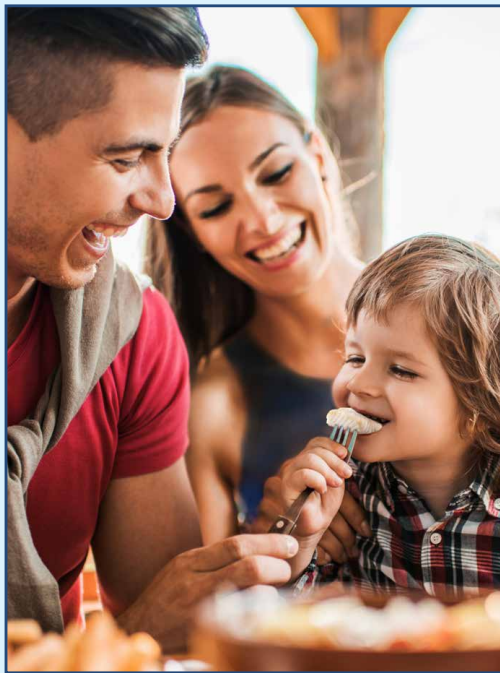


# KHUYÊN NHỦ VỀ VIỆC ĂN CÁ

Dành Cho Phụ Nữ Đang hoặc Có Thể Thụ Thai, Các Bà Mẹ Cho Con Bú Sữa Mẹ và Trẻ Nhỏ

**Ăn cá†** khi đang mang thai hoặc cho con bú mang lại **lợi ích cho sức khỏe.**

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. Ăn cá là một phần của mô hình ăn uống lành mạnh, có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe của tim và giảm nguy cơ béo phì.



## Giá Trị Dinh Dưỡng Của Cá

Hướng dẫn Chế độ Ăn uống 2015-2020 dành cho người Mỹ khuyến nghị:

- Ít nhất 8 ounce hải sản (ít hơn cho trẻ nhỏ) mỗi tuần dựa trên chế độ ăn 2.000 calo
- Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ để tiêu thụ từ 8 đến 12 ounce các loại hải sản khác nhau mỗi tuần, từ các lựa chọn có hàm lượng thủy ngân thấp.

Cá là một phần của mô hình ăn uống lành mạnh và cung cấp:

- Chất đạm
- Chất béo omega-3 lành mạnh (được gọi là DHA và EPA)
- Nhiều vitamin B12 và vitamin D hơn bất kỳ loại thực phẩm nào khác
- Sắt rất quan trọng đối với trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và phụ nữ đang mang thai hoặc có thể thụ thai
- Các khoáng chất khác như selen, kẽm và iốt.

**Chọn các loại cá khác nhau có hàm lượng thủy ngân thấp.** ([Xem biểu đồ ở phía bên kia của trang.](#))

Mặc dù điều quan trọng là phải hạn chế thủy ngân trong chế độ ăn của phụ nữ đang mang thai và cho con bú và trẻ nhỏ, nhiều loại cá vừa bổ dưỡng vừa có mức thủy ngân thấp hơn.

Lời khuyên này hỗ trợ cho các khuyến nghị của Hướng dẫn Chế độ Ăn uống 2015-2020 dành cho người Mỹ, từ 2 tuổi trở lên, phản ánh khoa học hiện tại về dinh dưỡng để cải thiện sức khỏe cộng đồng. Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ tập trung vào các mô hình chế độ ăn uống, ảnh hưởng của các đặc tính thực phẩm và dinh dưỡng đối với sức khỏe. Để được tư vấn về việc nuôi ăn cho trẻ em dưới 2 tuổi, bạn có thể tham khảo [Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ](#).

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 cá.

Thế nào là một khẩu phần cá nên ăn? Để hiểu rõ, dùng lòng bàn tay của quý vị.



**Đối với một người lớn 1 khẩu phần = 4 ounces (113 gram)**

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".)



**Đối với trẻ em, một khẩu phần là 1 ounce (28 gram) khi trẻ 2 tuổi và tăng dần lên 4 ounce khi trẻ 11 tuổi.**

Nếu quý vị ăn cá mà gia đình hoặc bạn bè đánh bắt được, hãy kiểm tra xem có **lời cảnh báo về loại cá** đó không. Nếu không có thì chỉ nên ăn cá một lần và không nên ăn các loại cá khác trong tuần đó.\*

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

**HOẶC**

## Các Lựa Chọn Tốt ĂN 1 KHẨU PHẦN MỖI TUẦN

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

Bluefish	white tuna, canned and fresh/frozen)	Chilean sea bass/Patagonian toothfish
Buffalo fish	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 THUYỀN 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](http://www.FDA.gov/fishadvice)

[www.EPA.gov/fishadvice](http://www.EPA.gov/fishadvice)



Lời khuyên này hỗ trợ cho các khuyến nghị của Hướng dẫn Chế độ Ăn uống 2015-2020 dành cho người Mỹ, từ 2 tuổi trở lên, phản ánh khoa học hiện tại về dinh dưỡng để cải thiện sức khỏe cộng đồng. Hướng dẫn Chế độ Ăn uống dành cho người Mỹ tập trung vào các mô hình chế độ ăn uống, ảnh hưởng của các đặc tính thực phẩm và dinh dưỡng đối với sức khỏe. Để được tư vấn về việc nuôi ăn cho trẻ em dưới 2 tuổi, bạn có thể tham khảo [Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ](#).

† KHUYẾN NHỦ NÀY ĐỀ CẬP TỚI CÁ VÀ CÁC LOẠI SÒ ỐC NÓI CHUNG LÀ "CÁ." / TƯ VẤN ĐƯỢC SỬA ĐỔI VÀO THÁNG BẢY 2019