



Ăn Cá.

Hãy Khôn Ngoan. Lựa Chọn Sáng Suốt.

Hải sản rất tốt cho tim và não bộ của quý vị. Có rất ít chất béo, nhiều protein, giàu chất dinh dưỡng và omega-3.

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị biết được những lợi ích về sức khỏe từ cá đồng thời bảo vệ quý vị khỏi các chất ô nhiễm có trong cá. Em bé và trẻ em thường có nguy cơ cao nhất.



◀ Hãy tìm biểu tượng này.



Quý vị có câu cá ở Tiểu Bang Washington?

Có một lời khuyên trên khắp tiểu bang về thủy ngân.

- Đừng ăn cá pikeminnow vùng phía bắc.
- Hạn chế ăn cá vược miệng rộng và miệng nhỏ 2 bữa mỗi tháng.

Xem thử lời khuyên về cá của địa phương tại: www.doh.wa.gov/fish

GẤP Ở ĐÂY



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:
www.doh.wa.gov/fish

hoặc gọi điện MIỄN PHÍ: 1-877-485-7316

Những gì quý vị có thể làm để giảm bớt hóa chất độc hại:
www.ecy.wa.gov/toxics

Có sẵn ở các định dạng khác dành cho người khuyết tật
1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

DOH 334-096 March 2017

GẤP Ở ĐÂY

HƯỚNG DẪN CÂU CÁ LÀNH MẠNH

Câu cá để có hải sản an toàn nhất?



Quý vị đang có thai, dự tính bắt đầu mang thai, cho trẻ bú, hoặc cho con bú?

Hãy dùng hướng dẫn này để đưa ra các lựa chọn tốt cho sức khỏe của quý vị và gia đình.

AN TOÀN KHI ĂN
2-3 BỮA
MỖI TUẦN



HOẶC

AN TOÀN KHI ĂN
1 BỮA
MỖI TUẦN



TRÁNH ĂN
DO CÓ THỦY NGÂN



Làm theo lời khuyên này để giảm bớt phơi nhiễm thủy ngân, PCB và các hóa chất độc hại khác:

- ♥ Cá cơm
- ♥ Cá vược đen
- Cá chim
- Cá trê
- Sò
- Cá tuyết (Thái Bình Dương Hoa Kỳ) (Đại Tây Dương Hoa Kỳ)
- Cua (Xanh, Hoàng Đế, Tuyết) (Hoa Kỳ, Canada) (Cua Hoàng Đế nhập khẩu)
- Cua – Thanh gĩa cua
- Tôm đồng (nhập khẩu nuôi)
- Cá thồn bơn/Cá bơn
- ♥ Cá trích
- ♥ Cá thu (đóng hộp)
- ♥ Hàu
- Cá minh thái/Thanh cá

- ♥ Cá hồi (tươi, đóng hộp)
- ♥ Chinook (Vua) (ven biển, Alaska)
- ♥ Chum (Chó, Keta)
- ♥ Coho (Bac)
- ♥ Nuôi thả *
- ♥ Hồng (Giú)
- ♥ Sockeye (Đỏ)
- ♥ Cá mòi (Thái Bình Dương Hoa Kỳ) (Đại Tây Dương Hoa Kỳ)
- Sò điệp
- Tôm sú/Tôm he (Hoa Kỳ, Canada) (nhập khẩu)
- Mực/Mực ống (Mitre, SSP Ấn Độ)
- Cá rô phi
- ♥ Cá hồi đại dương
- Cá ngừ (đóng hộp nhẹ) (câu/vây) (câu/vàng nhập khẩu, vây lưới)

Cá vược Chilê

(Chilê) (Crozet, Quần đảo Hoàng tử Edward & Marion)

♥ Cá hồi Chinook (Puget Sound)

Cá lù đù (trắng, Thái Bình Dương)

Cá bơn Halibut (Thái Bình Dương) (Đại Tây Dương)

Tôm hùm (Hoa Kỳ, Canada) (Tôm hùm gai vùng Caribbean nhập khẩu)

Cá nục heo

(câu/vàng nhập khẩu)

Cá chà

Cá quân/Cá hồng

(lưới câu)

♥ Cá than/Cá tuyết đen

♥ Cá ngừ, Cá ngừ vàng

(tươi, đóng hộp trắng)

(câu/vây WA, OR, CA)

(câu/vàng nhập khẩu)

Cá ngừ, Cá ngừ vây vàng

(câu/vàng nhập khẩu)

Bữa ăn là gì?

Một khẩu phần/bữa ăn là vào khoảng kích cỡ và độ dày vồng tay của quý vị, hoặc 1 oz. cá chưa nấu chín cho mỗi 20 pound trọng lượng cơ thể.



Người lớn 160 pound = 8 oz. / Trẻ em 80 pound = 4 oz.

Phụ nữ đang hoặc có thể bắt đầu MANG THAI, BÀ MẸ CHO CON BÚ, và TRẺ EM **KHÔNG** nên ăn:

Cá thu (Vua)

Cá Marlin (nhập khẩu)

Cá Orange Roughy

Cá mập

Cá kiếm (nhập khẩu)

Cá lát (Vịnh Mexico, Nam Đại Tây Dương)

Miếng cá ngừ

Vây xanh

Mắt to

(câu/vàng nhập khẩu)

♥ Có lượng các axit béo omega-3 hữu ích cao nhất

CHỮ MÀU CAM: Các loài hải sản bị đánh bắt quá mức, nuôi thả hoặc đánh bắt bằng các phương pháp có hại cho sinh vật biển và/hoặc môi trường

* Thông tin cá hồi được nuôi thả:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon

Có hải sản chưa được liệt kê? Xin gọi
1-877-485-7316