Hướng dẫn Ăn Cá An Toàn ở Massachusetts

Trong khi cá là thức ăn quan trọng cho một chế độ ăn uống bổ dưỡng và đa dạng, phụ nữ mang thai nên chú ý những nguy hiểm có thể có khi ăn cá đánh bắt ở suối, sông, hồ, ao và một số vùng nước ven biển tại bang Massachusetts

Cá là thức ăn quan trọng cho một chế độ ăn uống bổ dưỡng và đa dạng Tuy nhiên phụ nữ mang thai, các bà mẹ đang cho con bú và phụ nữ có thể mang thai không nên ăn bất kì loại cá nước ngọt nào hoặc một vài loại cá và ốc sò tôm cua nhất định được đánh bắt ở một số vùng nước ven biển Massachusetts. Trẻ em dưới 12 tuổi cũng có nguy cơ và nên theo hướng dẫn này.

Tư vấn tiêu dùng cụ thể có sẵn cho một vài hồ nước ngọt đã được thử nghiệm đều đăng trên trang web: www.mass.gov/dph/fishadvisories hoặc gọi 617-624-5757.

Tại SAO MộT Số LOại CÁ, SÒ ốC TÔM CUA Lại KHÔNG AN TOÀN CHO PHụ Nữ MANG THAI ĂN?

Một vài loại cá và sò ốc tôm cua có thể chứa nhiều hóa chất có thể làm tổn hại đến sức khỏe của em bé. Lời khuyên này không áp dụng cho cá nuôi thả trong ao, hồ. Cá thả được nuôi tại trại sản xuất giống cá và sau đó thả vào tự nhiên. Do đó, thời gian chúng ở trong một hồ, ao không đủ lâu để có thể bị ô nhiễm.

CÁC LOại HÓA CHấT NÀO ĐƯợC TÌM THấY TRONG CÁ, VÀ SÒ ốC TÔM CUA?

Thủy ngân và PCBs là những hóa chất chính đáng lo ngại. Thủy ngân là một loại kim loại tự nhiên được tìm thấy trong môi trường. Tuy nhiên, thủy ngân cũng có thể thải ra bởi nhà máy đốt than năng lượng. Một khi chúng thải ra trong không khí, chúng có thể di chuyển khá xa và thấm vào đất và nước. Chất PCBs là hóa chất do con người tạo ra bị cấm dùng từ thập niên 70. Tuy nhiên, do được sử dụng rộng rãi, PCBs có thể vẫn còn được tìm thấy trong môi trường và chúng có thể thấm vào thức ăn của chúng ta.

HÓA CHấT VÀ KIM LOại THấM VÀO CÁ RA SAO?

Hóa chất và chất hóa học thấm vào cá do nguồn nước ô nhiễm và trầm tích nơi chúng sinh sống. Khi cá lớn ăn cá nhỏ, chúng cũng tiêu hóa các hóa chất.

HÓA CHấT ảNH HƯởNG ĐếN SứC KHỏE NHƯ THế NÀO?

Bào thai đang phát triển, trẻ sơ sinh đang bú sửa mẹ và trẻ em đều bị ảnh hưởng bởi thủy ngân. Một lượng nhỏ có thể làm tổn hại não trước khi sinh. Một lượng thủy ngân lớn có thể ảnh hưởng đến việc trẻ con học, suy nghĩ, cư xử và phát triển tốt như thế nào sau này trong

cuộc sống. Trẻ con có tiếp xúc với thủy ngân từ trong bụng mẹ có thể có các triệu chứng nhiễm thủy ngân mặc dù mẹ các cháu không có triệu chứng.

VậY CÓ CÁCH NÀO Để LÀM SạCH HOặC CHế BIếN CÁ Để LOại Bỏ HếT CÁC HÓA CHấT KHÔNG?

Không. Khi cá có chứa thủy ngân, không có cách nào có thể loại bỏ hóa chất này được. Thủy ngân không thể được cắt đi, làm sạch hoặc nấu để thải ra ngoài.

VậY HÓA CHấT NÀY CÓ THể ảNH HƯởNG Cả NGƯời LớN VÀ Cả TRẻ LớN KHÔNG?

Có. Ở mức độ cao hơn, người lớn và trẻ lớn có thể bị ảnh hưởng đến sức khỏe từ các hóa chất này. Một vài loại hóa chất có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và hành vi của bạn. Chúng có thể làm cho da của bạn ngứa ngáy và cảm thấy tê cứng. Một vài loại hóa chất cũng được nghi ngờ là nguyên nhân gây ra vấn đề về gan và một vài loại ung thư.

GIA ĐÌNH VÀ TÔI NÊN NGừNG KHÔNG ĂN CÁ NữA ĐÚNG KHÔNG?

Không. Tuyệt đối không! Cá rất tốt cho bạn và gia đình bạn. Cá là nguồn chất đạm tốt, ít mỡ và có thể bảo vệ bạn khỏi bệnh tim mạch. Nếu bạn mang thai, cho con bú, hoặc có thể có thai, bạn và con dưới 12 tuổi của bạn có thể an toàn khi ăn khoảng 12 ounce/tuần (khoảng 2 bửa ăn/tuần) các loại cá, sò, ốc tôm cua mà không đề cập trong hướng dẫn này. Để tránh tiếp xúc với một mức độ độc hại của hóa chất, nên ăn nhiều loại cá, sò ốc tôm cua đến từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm cả cá thương mại và cá biển, sò ốc tôm cua đánh bắt tiêu khiển.

TÔI CÓ THể ĂN CÁ NGừ HộP KHÔNG?

Có. Cá ngừ "Light" ngược lại với cá ngừ "Chunk White" (còn gọi là cá ngừ vây dài) có chứa một lượng thủy ngân nhỏ hơn. Phụ nữ mang thai, phụ nữ có thể có thai, và phụ nữ cho con bú nên ăn không quá 12 ounce/tuần. Trẻ nhỏ, kể cả trẻ mới chập chững, cũng nên ăn ít hơn 12 ounce/tuần.

Hướng dẫn ăn cá an toàn cho phụ nữ mang thai, phụ nữ có thể có thai, phụ nữ cho con bú và trẻ em dưới 12 tuổi:

Nên Ăn:

- Cá nuôi trong suối, sông, hồ, và ao ở bang Massachusetts.
- Cá thu, cá tuyết chấm đen, cá bơn và cá minh thái với số lượng lớn

Không nên Ăn:

- Cá nước ngọt bắt ở suối, sông, ao và hồ ở bang Masachusett*
- Tôm hùm ở New Bedford Harbor
- Cá kiếm, cá mập, cá thu, cá kình, và cá ngừ nướng
- Cá Bluefish đánh bắt ngoài khơi ở bang Massachusetts
- Tôm hùm, cá bơn, nghêu vỏ mềm và hai mảnh vỏ từ Boston Harbor.

Hướng dẫn an toàn cho mọi người

Không nên Ăn:

- Cá, ốc sò ttôm cua ừ khu vực cấm của New Bedford Harbor
- Tôm hùm tomalley (chất gạch mềm, màu xanh lá cây, được tìm thấy trong đầu của tôm hùm)

* Tư vấn tiêu dùng cụ thể có sẵn cho một vài hồ nước ngọt đã được thử nghiệm được đăng trên trang web www.mass.gov/dph/fishadvisories hoặc gọi điện số 617-624-5757

Để có thêm thông tin

Để có thêm thông tin về việc làm thế nào để chọn cá an toàn để ăn, vui lòng liên hệ

Cục Y Tế Môi trường
Bộ Y Tê Công Cộng bang Massachusetts
250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108
Điện thoại: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286
www.mass.gov/dph/environmental_health

Revised 2015 (Vietnamese)