

Un Manual Pa Kume Pexi Ku Siguransa na Massachusetts



Kume pexi é bon pa bo, mas pexi ki panhadu na águ puluidu pode prujudika bu saúdi. Dipartamentu di Saúdi Publiku di Massachusetts (DPH) imiti avizus sobri konsumu di pexi (FCAs) ku bazi na dadus dispunível. DPH tanbé imiti un FCA a nível stadual pa pesoas sensível a korpus akuátiku ki ka foi testadu pa merkuriu.

Intruduson

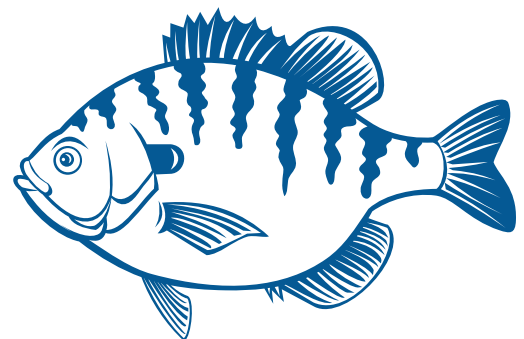
Un alimentason variadu, ki ta inklui pexi, ta kontribui pa un bon nutrison y un saúdi midjor. Pexi na maioria ten poku gurdura y txeu pruteina y otus nutrienti. Kume pexi pode midjora saúdi di bu kurason y diminui risku di diménsia. Kume pexi tanbé pode diminui risku di partu primaturu y di bebé nasi ku poku pezu.

Pexi tanbé pode ten substansia kimiku prigozu sima merkuriu, PCBs, PFAs y pestisidas. Maioria di kimiku ta entra na korpus akuátiku di forma industrial. Kimikus nton ta entra na pexi através di águ, lama y alimentus ki pexi ta injiri. Kes kimiku li pode traze ifeitus na saúdi sima atrazu di dizinvolvimentu na kriansas, danus na sistema nervozu y aumentu di risku di kankru.

Diminui ixpuzison pa bu pode mante saudável

Pesoas debe kume menus pexis grandi, predador y pexis ki ta alimenta di korpus ákuatiku na fundu. Izenplus ta inklui robalu boka largu y skarpa. Kes pexi la é más pruvável ten nível altu di kimikus. Invés di kesla, pesoas debe kume más pexis di águ dosi, sima pexi bobra. Pexis di águ dosi é menus pruvável di tene kiminku.

Se un pexi ten kimikus prujudisial, ka ten manera di tra-s na totalidadadi. Bu ka ta konsigi tra kimikus ku linpeza nen kuzidura. Pesoas pode diminui ses ixpuzison a kimikus na pexi si ka kume gurdura y tisidus gordu. Kel-li pamodi konsentrason kimiku pode ser más altu na gurdura y tisidus gordu. Pur izenplu, pesoas pode tra kabesa, guela, rins y figadu y kume apenas karni di pexi. Pesoas pode tanbé dexe skori másimu di gurdura pusivel inkuantu es sta ta kuzinha. Pa bu odja partis di pexi ki bu ka debe kume, konsulta [Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts \(Kume Pexi é Saudável Oras Ki Bu Ta Kume Partis Dretu\)](#)! (Infográfiku di avizus di saúdi sobri pexi)



Gabineti di Saúdi Klimátiku y Ambiental
Dipartamentu de Toksikolojia, Avaliason y Privenson di Riskus
Dipartamentu di Saúdi Publiku

Sabe más na
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

DPH imiti FCAs pa korpus akuátiku oras ki kimikus na pexi é un problema pa saúdi. Fetus bebés y kriansas pikinoti é más sensível a ifeitus di kimikus na pexi. Pur isu, DPH ten diferentis avizu pa pesoas ki é sensível y pa populason jeral. Pesoas sensível ta inklui kriansas ku menus di 12 anu y pesoas ki sta ta amamenta, grávida ô pode ben ingravida. Populason jeral ta inklui adultus y kriansas di 12 anu pa riba.

DPH ta imiti, prinsipalmenti, avizus pa korpus akuátiku di águ dosi. DPH tanbé ten un avizu a nível stadual pa merkuriu na korpus akuátiku di águ dosi. Pa alén di kela, DPH ten avizus na monti marinhas di águ dosi.

Avizu di konsumu di pexi di águ dosi

Avizus sobri pexi sta disponível online li: [Tabela di konsulta sobri konsumu di pexi di águ dosi](#). Pode podu avizus tanbé na pontus di asesu. Pode podu avizus tanbé online y na gabinetis di guvernu.

Truta ka sta inkluidu na avizus di pexi, a non ser na avizus di pexi di PFAs. Trutas di viveru ta kriadu na viverus y dispôs ta podu na korpus akuátiku. Pur isu, trutas ten menus ixpuzison a kimikus di ki otus pexi. Pa sabe más sobri trutas di viveru konsulta [Rilatóriu sobri Trutas di Viveru](#).

Avizus di konsumu di pexi é baziadu na dados disponível pa sertus pexi y kimikus. É siguru kume pexi ki ka sta indikadu na lista di rikumendason di konsumu di pexi, si kel pexi foi testadu. Se pexi ka foi testadu, ka ta sabedu siguransa di konsumu di kes pexi. Avizus di konsumu di pexi é rikumendasons baziadu na kimikus na karni di pexi, ki é kel parti más kumistivel di pexi.

Txoma pa 617-624-5757 pa sabe si testadu korpu akuátiku. Si bu kre pidi izami di pexi na Dipartamentu di Pruteson Ambiental di Massachusetts, prienxe [Furmuláriu pa Pidi Izami di Pexi](#).



[Tabela di Konsulta
sobri Konsumu di
Pexi di Águ Dosi](#)

Avizu stadual sobri konsumu di pexi

Ka bu kume:

Pesoas sensível ka debe kume pexi ki panhadu na riaxu, riu, lagu nen lagoa ki ka testadu pa merkuriu.

Un alimentason ki ta inklui **pexi própriu pa konsumu ta kontribui pa un bon nutrison y midjor saúdi**. Kume un variedadi di pexi y marisku própriu pa konsumu ki peskadu pa lazer y kunpradu na loja ta djuda diminui ixpuzison a kimikus.



Gabineti di Saúdi Klimátiku y Ambiental
Dipartamentu de Toksikolojia, Avaliason y Privenson di Riskus
Dipartamentu di Saúdi Publiku

Sabe más na
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

Avizu di konsumu di pexi na Marinha

Portu di New Bedford - Ka bu kume:

Ningén ka debe kume pexi, marisku, lagosta, kokó di lagosta (kel substansia berdi moli ki bu ta atxa na kauda y na korpu di lagosta), ô pexis ki ta alimenta na fundu di Portu di New Bedford. Pa sabe más, konsulta [Autoridadis di Saúdi ta Alerta Konsumidoris Pa Ka Konsumi Pexi, Lagostas y Mariskus di Ária 1/Dentu di Barera kontra Furakon di Portu di New Bedford.](#)

Portu di Boston - Pa ka kume:

Pesoas sensível ka debe kume lagosta linguadu, ameijoas ô bivalvis.

Tudu Keslotu Zona Kosteru di Massachusetts - Pa ka kume:

Pesoas sensível ka debe konsumi anxova.

Guvernu federal ten rikumendasons adisional sobri konsumu di pexi. Konsulta Avizu sobri Pexi di FDA [Avizu sobri Pexi di FDA](#), y [Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts \(Kume Pexi é Saudável Oras Ki Bu Ta Kume Partis Dretu\)!](#) (Infográfiku ku avizus sobri saúdi di pexi)

