Hướng dẫn ăn cá an toàn ở Massachusetts

Ăn cá tốt cho bạn, nhưng cá đánh bắt ở vùng nước ô nhiễm có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts (DPH) đưa ra khuyến cáo về tiêu thụ cá (FCA) dựa trên dữ liệu có sẵn. DPH cũng đã đưa ra FCA trên toàn tiểu bang cho những người nhạy cảm tại các vùng nước chưa được kiểm nghiệm thủy ngân.

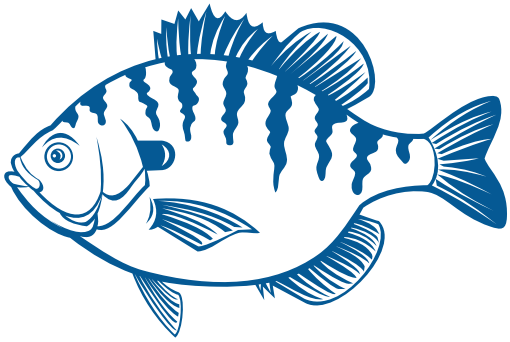
Giới thiệu

Chế độ ăn uống đa dạng, bao gồm cả cá, cung cấp dinh dưỡng tốt và cải thiện sức khỏe. Cá chủ yếu chứa ít chất béo và nhiều protein cùng các chất dinh dưỡng khác. Việc ăn cá có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh sa sút trí tuệ. Ăn cá cũng có thể làm giảm nguy cơ sinh non và trẻ nhẹ cân khi sinh.

Cá cũng có thể chứa các hóa chất độc hại như thủy ngân, PCB, PFAS và thuốc trừ sâu. Hầu hết các hóa chất xâm nhập vào vùng nước từ các nguồn công nghiệp. Sau đó, hóa chất từ nước, bùn và thức ăn mà cá ăn sẽ xâm nhập vào cá. Những hóa chất này có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, chẳng hạn như chậm phát triển ở trẻ em, gây tổn thương hệ thần kinh và tăng nguy cơ ung thư.

Giữ gìn sức khỏe bằng cách giảm phơi nhiễm hóa chất

Mọi người nên ăn ít cá lớn, cá săn mồi và cá sống ở đáy các vùng nước. Ví dụ bao gồm cá rô miệng rộng và cá chép. Những loại cá đó có nhiều khả năng chứa hàm lượng hóa chất cao. Thay vào đó, mọi người nên ăn nhiều cá nhỏ hơn, chẳng hạn như cá thái dương hạt bí ngô. Các loại cá nhỏ ít có khả năng chứa hàm lượng hóa chất cao.



Nếu cá có chứa hóa chất độc hại thì không có cách nào loại bỏ hoàn toàn hóa chất đó. Không thể loại bỏ hóa chất bằng cách làm sạch hoặc nấu chín cá. Mọi người có thể giảm thiểu phơi nhiễm với hóa chất trong cá bằng cách không ăn mỡ và mô mỡ. Nguyên nhân là do nồng độ hóa chất có thể cao hơn trong mỡ và mô mỡ. Ví dụ: mọi người có thể bỏ đầu, ruột, thận và gan, chỉ ăn phần phi lê. Mọi người cũng có thể để mỡ chảy ra càng nhiều càng tốt trong khi nấu ăn. Để xem những bộ phận không nên ăn của cá, hãy truy cập Cá rất tốt cho sức khỏe khi ăn đúng bộ phận! (Đồ họa thông tin khuyến cáo về sức khỏe khi ăn cá)

DPH
Cục Sức Khỏe Khí Hậu và Môi Trường
Phòng Độc chất học, Đánh giá và Phòng ngừa Nguy cơ Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts

Tìm hiểu thêm tại
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

DPH ban hành FCA cho các vùng nước khi hóa chất trong cá gây ra mối lo ngại về sức khỏe. Thai nhi, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nhạy cảm hơn với tác động của hóa chất trong cá. Do đó, DPH đưa ra những khuyến cáo khác nhau dành cho những người nhạy cảm và cho người dân nói chung. Những người nhạy cảm bao gồm trẻ em dưới 12 tuổi và phụ nữ đang cho con bú, đang mang thai hoặc có thể sẽ mang thai. Người dân nói chung bao gồm người lớn và trẻ em từ 12 tuổi trở lên.

DPH chủ yếu đưa ra khuyến cáo cho các vùng nước ngọt. DPH cũng có khuyến cáo trên toàn tiểu bang về thủy ngân ở các vùng nước ngọt. Ngoài ra, DPH còn có các khuyến cáo tại một số vùng nước biển.

Khuyến cáo về việc tiêu thụ cá nước ngọt

Các khuyến cáo về cá có sẵn trực tuyến tại đây: Bảng tra cứu khuyến cáo về việc tiêu thu cá nước ngot. Có thể đặt các khuyến cáo tại các điểm tiếp cận câu cá. Cũng có thể đăng tải khuyến cáo trực tuyến và đặt khuyến cáo tại các văn phòng chính phủ.

Cá hồi vân (trout) không nằm trong danh sách khuyến cáo về cá, ngoại trừ khuyến cáo về cá PFAS. Cá hồi vân được nuôi ở các trại cá giống và sau đó được thả vào các vùng nước. Do đó, cá hồi vân ít tiếp xúc với hóa chất hơn các loại cá khác. Để tìm hiểu thêm về cá hồi vân nuôi trữ, hãy truy cập Báo cáo về nuôi trữ cá hồi vân.

Khuyến cáo về việc tiêu thụ cá căn cứ vào dữ liệu có sẵn về một số loại cá và hóa chất. Việc ăn cá không có trong danh sách khuyến cáo về việc tiêu thụ cá là an toàn nếu cá đó đã được kiểm nghiệm. Nếu cá chưa được kiểm nghiệm thì nghĩa là chưa biết rõ mức độ an toàn khi ăn những loại cá đó. Khuyến cáo về việc tiêu thụ cá là những khuyến nghị dựa trên các hóa chất có trong phần phi lê, đây là phần ăn được chủ yếu của cá.

Vui lòng gọi số 617-624-5757 để xem vùng nước đã được kiểm nghiệm hay chưa.
Nếu bạn muốn yêu cầu Sở Bảo Vệ Môi Trường Massachusetts kiểm nghiệm cá, hãy điền vào Mẫu đơn yêu cầu kiểm nghiệm cá.

Bảng tra cứu khuyến cáo về việc tiêu thu cá nước ngọt

Khuyến cáo về việc tiêu thụ cá trên toàn tiểu bang

Không được ăn:

Những người nhạy cảm không nên ăn cá đánh bắt từ suối, sông, hồ và ao chưa được kiểm nghiệm thủy ngân.

Chế độ ăn bao gồm **cá an toàn sẽ cung cấp dinh dưỡng tốt và cải thiện sức khỏe**. Ăn nhiều loại cá và động vật có vỏ an toàn được đánh bắt để giải trí và mua ở cửa hàng sẽ giúp giảm lượng hóa chất mà bạn tiếp xúc.

Khuyến cáo về việc tiêu thụ cá biển

Cảng New Bedford - Không được ăn:

Mọi người không nên ăn cá, động vật có vỏ, tôm hùm, gan tụy của tôm hùm (phần chất mềm màu xanh lá cây có trong đuôi và thân tôm) hoặc cá sống ở đáy từ Cảng New Bedford. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập Giới chức y tế nhắc nhở người tiêu dùng không ăn cá, tôm hùm và động vật có vỏ từ Khu vực 1/Bên trong hàng rào chắn bão của Cảng New Bedford

Cảng Boston - Không được ăn:

Những người nhạy cảm không nên ăn tôm hùm, cá bơn, nghêu vỏ mềm hoặc nhuyễn thể hai mảnh vỏ.

Tất cả các vùng ven biển khác của Massachusetts - Không được ăn:

Những người nhạy cảm không nên ăn cá thu xanh.

Chính quyền liên bang có khuyến cáo bổ sung về việc tiêu thụ cá. Vui lòng truy cập Khuyến cáo về cá của FDA, Khuyến cáo về cá của EPA và Cá rất tốt cho sức khỏe khi ăn đúng bộ phận! (Đồ họa thông tin khuyến cáo về sức khỏe khi ăn cá)

DPH
Cục Sức Khỏe Khí Hậu và Môi Trường
Phòng Độc chất học, Đánh giá và Phòng ngừa Nguy cơ Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts

Tìm hiểu thêm tại
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts