

Hướng dẫn Ăn cá An toàn ở Massachusetts

Mặc dù cá là một phần quan trọng trong chế độ ăn đa dạng và đủ dưỡng chất, phụ nữ mang thai nên biết những mối nguy hiểm tiềm tàng khi ăn cá được đánh bắt ở suối, sông, hồ, ao và một số vùng ven biển thuộc tiểu bang Massachusetts.



Cá là một phần quan trọng trong chế độ ăn đa dạng và đủ dưỡng chất. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai, bà mẹ đang cho con bú hoặc phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ không nên ăn bất kỳ loại cá nào sống ở vùng nước ngọt hoặc một vài loại cá và động vật có vỏ sống ở một số vùng ven biển thuộc tiểu bang Massachusetts. Trẻ em dưới 12 tuổi cũng có nguy cơ phải chịu rủi ro và nên tuân theo những chỉ dẫn này.

Hướng dẫn tiêu dùng cụ thể về một số vùng nước ngọt đã được kiểm định có tại website www.mass.gov/dph/fishadvisories hoặc bằng cách gọi tới số điện thoại 617-624-5757.

TAI SAO MỘT SỐ LOẠI CÁ VÀ ĐỘNG VẬT CÓ VỎ LẠI KHÔNG AN TOÀN CHO PHỤ NỮ MANG THAI?

Một vài loài cá và động vật có vỏ có thể chứa những chất hóa học gây hại cho sức khỏe của quý vị và thai nhi. Lời khuyên này không áp dụng cho các loài cá giống được nuôi thả trong ao hồ. Cá giống được nuôi ở các trại cá và sau đó được thả ra môi trường tự nhiên. Bởi vậy, chúng có nhiều khả năng chưa đủ thời gian sống trong ao hồ để bị nhiễm độc.

CÁC CHẤT HÓA HỌC NÀO ĐƯỢC TÌM THẤY Ở NHỮNG LOẠI CÁ VÀ ĐỘNG VẬT CÓ VỎ NÀY?

Thủy ngân và chất độc PCB (PolyChlorinated Biphenyl) là những chất hóa học đáng ngại chính. Thủy ngân là kim loại xuất hiện tự nhiên được tìm thấy trong môi trường. Tuy nhiên, thủy ngân cũng có thể được thải ra từ các nhà máy điện đốt than. Một khi được thải ra ngoài không khí, nó có thể phát tán rất xa và ngấm vào trong đất hoặc các vùng nước. PCB là những chất hóa học do con người tạo ra và chúng đã bị cấm trong những năm 1970. Tuy nhiên, bởi chúng đã được sử dụng rộng rãi, PCB vẫn còn có thể được tìm thấy trong môi trường của chúng ta và có thể thâm nhập vào thức ăn của chúng ta.

CÁC CHẤT HÓA HỌC VÀ KIM LOẠI THÂM NHẬP VÀO CÁ NHƯ THẾ NÀO?

Các chất hóa học và kim loại thâm nhập vào cá bằng cách ô nhiễm nguồn nước và địa chất nơi cá sinh sống. Khi con cá lớn ăn cá nhỏ

hơn, chúng cũng có thể ăn cả các chất hóa học.

NHỮNG CHẤT HÓA HỌC NÀY ẢNH HƯỞNG TỚI SỨC KHỎE NHƯ THẾ NÀO?

Thai nhi, nhũ nhi và trẻ nhỏ đều bị ảnh hưởng bởi thủy ngân. Một lượng nhỏ có thể phá hủy não bộ của trẻ trước khi chào đời. Lượng lớn thủy ngân có thể gây tác động đến khả năng học tập, suy nghĩ, hành xử và phát triển sau này trong cuộc đời. Những đứa trẻ bị nhiễm độc thủy ngân trong thời kỳ bào thai có thể có những triệu chứng mà các bà mẹ không gặp phải.

CÓ CÁCH NÀO LÀM SẠCH HOẶC CÁCH CHẾ BIẾN CÁ ĐỂ LOẠI BỎ CÁC CHẤT HÓA HỌC KHÔNG?

Không. Nếu cá có chứa thủy ngân thì không có cách nào để loại bỏ chất hóa học này. Nó không thể bị cắt, rửa sạch hay nấu chín.

NHỮNG CHẤT HÓA HỌC NÀY CÓ THỂ GÂY HẠI CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH VÀ TRẺ LỚN TUỔI KHÔNG?

Có. Ở mức độ cao hơn, người trưởng thành và trẻ lớn tuổi có thể gặp phải những ảnh hưởng sức khỏe từ những chất hóa học này. Một vài chất hóa học có thể ảnh hưởng đến trí nhớ hoặc hành vi của quý vị. Chúng có thể gây ngứa ngoài da hoặc gây cảm giác tê liệt. Một vài loại khác bị nghi ngờ là nguyên nhân gây nên các bệnh lý về gan và một số bệnh ung thư.

Những chỉ dẫn của Sở Y tế Công cộng Massachusetts dành cho phụ nữ mang thai, phụ nữ trong độ tuổi mang thai, bà mẹ nuôi con nhỏ và trẻ em dưới 12 tuổi:

Không Ăn: Các loại cá nước ngọt sống ở ao, hồ, sông, suối thuộc tiểu bang Massachusetts*

Có thể Ăn: Các loài cá được thả từ cá giống trong ao, hồ, sông, suối thuộc tiểu bang Massachusetts

Không Ăn: Cá ngừ bắt tại ven biển Massachusetts

Không Ăn: Tôm hùm, cá bơn, loài vỏ sò mềm và vỏ hai mảnh vỏ từ Cảng Boston (Boston Harbor)

Chỉ dẫn cho tất cả mọi người, bao gồm cả những nhóm đối tượng trên:

- Không Ăn:**
- Cá, động vật có vỏ hoặc tôm hùm từ Khu vực I (Area I) của Cảng New Bedford
 - Tôm hùm hoặc cá nuôi ở khu vực II (Area II) của Cảng New Bedford
 - Tôm hùm từ khu vực III (Area III) của Cảng New Bedford

Không ăn: Gan tôm hùm

Năm 2017, chính phủ liên bang đã đưa ra lời khuyên bổ sung về tiêu thụ cá an toàn. Hãy truy cập trang web www.fda.gov/fishadvice và www.epa.gov/fishadvice

Một chế độ ăn đa dạng, bao gồm ăn cá an toàn, sẽ mang đến nguồn dưỡng chất tốt và sức khỏe tốt hơn.

* Hướng dẫn cụ thể về tiêu dùng được cung cấp tại một số cơ quan nước ngọt nhất định đã được kiểm định tại trang web www.mass.gov/dph/fishadvisories hoặc bằng cách gọi tới số điện thoại 617-624-5757.

Để biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về cách chọn ăn những loại cá an toàn, vui lòng liên hệ:

**Bureau of Environmental Health
MA Department of Public Health**

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/fishadvisories

Sửa đổi năm 2017

