

Hướng Dẫn Ăn Cá Từ Hồ Chabot (Quận Alameda)

Phụ nữ 18-45 tuổi và Trẻ em 1-17 tuổi



♥ Cá Hồi Cầu Vồng
(Rainbow Trout)



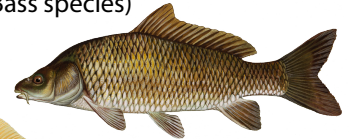
Cá Trê
(Channel Catfish)



Loài Cá Thái Dương
(Sunfish species)



Loài Cá Bass Đen
(Black Bass species)



Cá Chép
(Common Carp)



Cá Vàng
(Goldfish)

7 phần một tuần

Hoặc

2 phần một tuần

Không nên ăn

Phụ nữ 46 tuổi trở lên và Đàn ông 18 tuổi trở lên



Cá Trê
(Channel Catfish)



♥ Cá Hồi Cầu Vồng
(Rainbow Trout)



Loài Cá Thái Dương
(Sunfish species)



Cá Vàng
(Goldfish)



♥ Loài Cá Bass Đen
(Black Bass species)



Cá Chép
(Common Carp)

7 phần một tuần

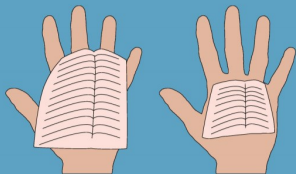
Hoặc

4 phần một tuần Loài Cá Thái Dương
Hoặc 2 phần một tuần Cá Vàng

Hoặc

1 phần một tuần

Một phần là bao nhiêu?



Cho người lớn Cho trẻ em

Một phần cá là khoảng kích thước và độ dày của bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn phần nhỏ hơn.

Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Cá có chất Omega-3s có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và trợ giúp sự phát triển bộ não cho thai nhi và trẻ em.

♥ = Những loài cá có nhiều chất Omega-3s

Cần quan tâm vấn đề gì?

Một số cá có mức độ thủy ngân và chất PCBs cao. Thủy ngân có thể làm hại bộ não, đặc biệt là ở thai nhi và trẻ em. Chất PCBs có thể gây ung thư.