Khuyến cáo về Cá Tờ Dữ Kiện

Fish Advisories - Fact Sheet

OEHHA
Office of Environmental Health Hazard Assessment
(Văn phòng Đánh giá Nguy cơ Sức khỏe Môi trường)

CalEPA
California Environmental Protection Agency
(Cơ quan Bảo vệ Môi trường Tiểu bang California)

GOOD CATCH CALIFORNIA
Your Fish Advisor

Khuyến Cáo về Cá là gì?

Khuyến cáo về Cá là những hướng dẫn khuyến nghị về mức độ thường xuyên quý vị có thể tiêu thụ một cách an toàn cá được đánh bắt từ các vùng biển hồ sông nước ở California.

Văn phòng Đánh giá Nguy cơ Sức khỏe Môi trường (OEHHA) cung cấp hơn 100 khuyến cáo về các địa điểm hồ, sông, vịnh, hồ chứa và bờ biển cụ thể. Đối với các vùng nước không có lời khuyến cáo cụ thể về địa điểm, hãy tìm lời khuyến cáo thích hợp trên toàn tiểu bang tại trang mạng: oehha.ca.gov/fish/advisories.

OEHHA cung cấp hai bộ hướng dẫn ăn cá, một cho mỗi quần thể sau đây:

- Phụ nữ 18 - 49 tuổi và trẻ em 1 - 17 tuổi
- Phụ nữ từ 50 tuổi trở lên và nam giới từ 18 tuổi trở lên

Lợi ích của Việc Ăn Cá

Cá là nguồn dinh dưỡng chính yếu của axit béo omega-3 tốt cho tim mà có thể:

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim
- Giảm mức độ chất béo trung tính
- Làm chậm sự phát triển của mảng bám trong động mạch
- Giảm huyết áp thấp hơn chút ít

Axit béo omega-3 cũng có thể mang lại lợi ích sức khỏe cho các trẻ đang phát triển. Phụ nữ có thai và cho con bú có thể truyền chất dinh dưỡng này cho các thai nhi và em bé bằng cách ăn đúng loại cá.

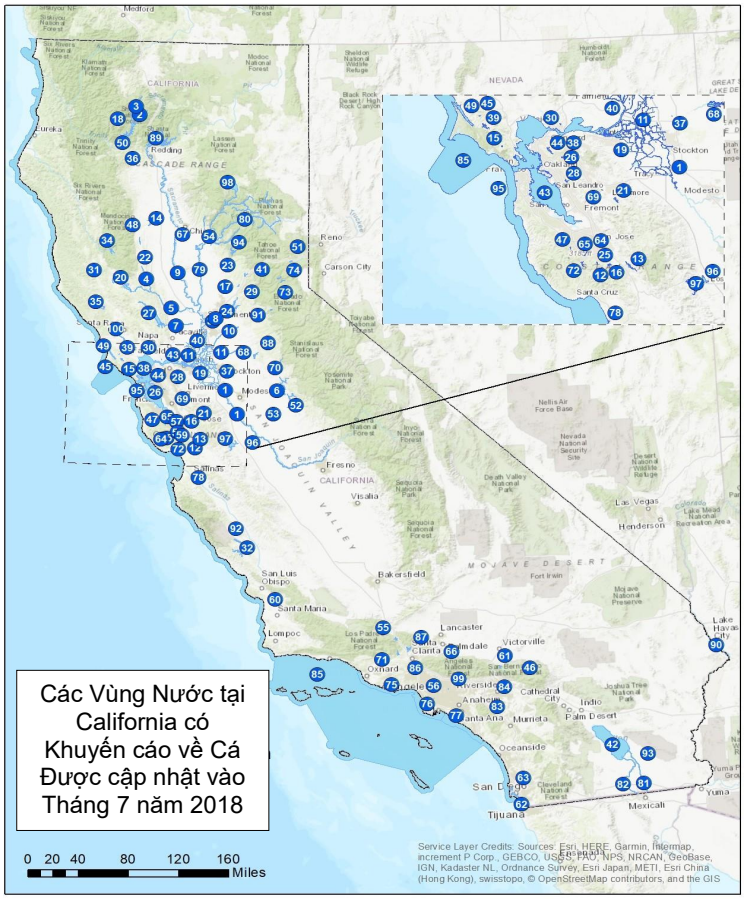
Các Rủi ro khi Ăn Cá

Cá có thể nhận vào các hóa chất độc hại từ nước và thức ăn mà chúng ăn. Các hóa chất như thủy ngân và PCB có thể tích tụ trong cơ thể của chúng theo thời gian.
Rủi ro bao gồm việc tiếp xúc với:

- Thủy ngân, có thể gây hại cho não và hệ thần kinh và đặc biệt có hại cho thai nhi, trẻ sơ sinh và trẻ em
- PCBs, có thể gây ung thư và các tác động nguy hại đến sức khỏe khác

Làm thế nào để Giảm thiểu Rủi ro cho quý vị

- Truy cập oehha.ca.gov/fish/advisories để kiểm tra xem có các khuyến cáo cho các vùng nước nơi quý vị câu cá.
- Tuân theo lời khuyên của chúng tôi bằng cách chọn các loài có hàm lượng thủy ngân và các hóa chất độc hại khác thấp hơn.
- Thực hiện theo các mẹo tổng quát của chúng tôi về việc câu bắt và chuẩn bị cá:
  - ✔ Câu cá ở nhiều địa điểm khác nhau
  - ✔ Ăn các loại cá khác nhau
  - ✔ Tránh ăn loại cá ăn các loại cá khác
  - ✔ Ăn cá nhỏ hơn
  - ✔ Chỉ ăn phi-lê cá không da
  - ✔ Chỉ ăn thịt cua và thịt tôm hùm



Tìm hiểu thêm về các hướng dẫn của OEHHA về ăn cá ở California tại www.oehha.ca.gov/fish/advisories
Gọi số: (916) 324-7572 hoặc email: fish@oehha.ca.gov