



## Ăn Uống Lành Mạnh: Chọn Cá Có Ít Thủy Ngân Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury

Cá là một phần trong chương trình ăn uống lành mạnh. Cá có nhiều chất bổ dưỡng như chất đạm, trong khi có ít mỡ bão hòa (saturated). Cá cũng có mỡ omega-3 lành mạnh và tốt cho tim và não của quý vị. Các loại mỡ omega-3 đặc biệt quan trọng cho việc phát triển não và mắt của em bé và trẻ em. Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada), đề nghị ít nhất 2 khẩu phần cá mỗi tuần cho trẻ em từ 2 tuổi trở lên và cho người lớn.

### Chọn Cá Có Ít Thủy Ngân

BC Ministry of Health Services (Bộ Y Tế BC) và BC Centre for Disease Control (Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật BC) đã đưa ra các đề nghị để chọn và ăn cá, nhất là cho người dân tại British Columbia. Khi chọn cá có ít thủy ngân, quý vị có thể có được các lợi ích về sức khỏe trong khi tối giảm lượng thủy ngân.

Một Khẩu Phần là 75 g (2.5 oz.) hoặc 125 mL (1/2 cup)

	Cá Có Ít Thủy Ngân	Tuổi Người Ăn	Số Khẩu Phần Tối Đa
Ăn Tự Do	<b>Cá Hồi</b> , thiên nhiên hoặc nuôi, tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp <b>Tôm Nước Mặn</b> <b>Tôm Nước Ngọt</b> <b>Cá Rainbow Trout</b> <b>Cá Thu Đại Tây Dương</b> <b>Cá Bơn</b> hoặc <b>Cá Bơn Dover</b> <b>Cá Ngừ Albacore</b> , tươi, đông lạnh và đóng hộp, từ B.C. hoặc Canada	Trẻ Em 6 đến 24 tháng	Không giới hạn
		Trẻ Em 2 đến 12 tuổi	Không giới hạn
		Thiếu Nữ và Phụ Nữ trong tuổi có thai, kể cả phụ nữ đang có thai và cho con bú	Không giới hạn
		Nam giới (12 tuổi trở lên) và Phụ Nữ sau tuổi có thai	Không giới hạn

	Cá Có Mức Thủy Ngân Trung Bình	Tuổi Người Ăn	Số Khẩu Phần Tối Đa
Ăn Vừa Phải	<b>Cá Ngừ Đóng Hộp</b> , tất cả mọi loại, trừ cá ngừ albacore dán nhãn từ B.C. hoặc Canada <b>Cá Ngừ Albacore</b> , tươi hoặc đông lạnh (nhập cảng) <b>Cá Tuyết</b> , Đại Tây Dương <b>Cá Bass</b> hoặc <b>Cá White Bass</b> <b>Cá Halibut</b> , Thái Bình Dương <b>Cá Trout ở Hồ</b> <b>Cá Sablefish</b> , <b>Cá Cod đen</b> hoặc <b>Cá Cod Đen Alaska</b> <b>Cá Rockfish</b>	Trẻ Em 6 đến 24 tháng	2 Khẩu Phần mỗi tháng
		Trẻ Em 2 đến 12 tuổi	3 Khẩu Phần mỗi tháng
		Thiếu Nữ và Phụ Nữ trong tuổi có thai, kể cả phụ nữ đang có thai và cho con bú	2 đến 4 Khẩu Phần mỗi tuần
		Nam giới (12 tuổi trở lên) và Phụ Nữ sau tuổi có thai	4 đến 6 Khẩu Phần mỗi tuần

Giới Hạn	Cá Có Nhiều Thủy Ngân	Tuổi Người Ăn	Số Khẩu Phần Tối Đa
	<b>Cá Ngừ Mất To</b> , tươi hoặc đông lạnh (được gọi là Ahi Tuna) <b>Cá Nhám</b> <b>Cá Marlin</b> <b>Cá Lưỡi Kiếm</b> <b>Cá Bass Biển</b> <b>Cá Nhông (Barracuda)</b> <b>Cá Escolar</b> <b>Cá Char Bông Dương</b> <b>Cá Grayling</b>	Trẻ Em 6 đến 24 tháng	Không ăn
Trẻ Em 2 đến 12 tuổi		1 Khẩu Phần mỗi tháng	
Thiếu Nữ và Phụ Nữ trong tuổi có thai, kể cả phụ nữ đang có thai và cho con bú		2 Khẩu Phần mỗi tháng	
Nam giới (12 tuổi trở lên) và Phụ Nữ sau tuổi có thai		4 Khẩu Phần mỗi tháng	

## Thủy Ngân trong Cá

Tuy có các lợi ích cho sức khỏe khi ăn cá đều đặn, điều quan trọng cần biết là mức thủy ngân thay đổi khác nhau trong các loại cá tại B.C.

Thủy ngân là một chất kim loại có trong môi trường. Cá hấp thụ chất thủy ngân, và quý vị hấp thụ lại chất này khi ăn cá. Loại cá có nhiều chất thủy ngân hơn thường là các loại cá lớn ăn cá bé hơn.

Không thể trừ khử hoặc giảm bớt chất thủy ngân bằng cách chùi rửa, làm cá, hoặc nấu cá.

Thủy ngân có thể làm hư hại não bộ đang phát triển. Đặc biệt là phụ nữ có thai và đang cho con bú sữa mẹ, em bé và trẻ em cần phải giới hạn lượng ăn một số loại cá nào đó.

## Cá do Gia Đình và Bạn Bè Câu

Mức thủy ngân trong cá không được theo dõi thường lệ trong các hồ và sông lạch tại B.C. vì rủi ro ô nhiễm thủy ngân nói chung là thấp. Khi rủi ro có vẻ cao hơn – thí dụ, nơi có chỗ chứa hoặc trong thiên nhiên có nhiều thủy ngân – thì đã được theo dõi.

Chỉ có ba khu vực tại B.C. là có khuyến cáo về thủy ngân. Các khuyến cáo này là cho cá trout trong hồ và cá bull trout tại Các Hồ Jack of Clubs, Pinchi và Williston.

## Tôi có thể ăn các loại cá khác không có tên trong danh sách hay không?

Chưa có tin tức về mức thủy ngân trong các loại cá khác. Nếu quý vị thích ăn cá không có tên trong các danh sách này, đừng thường xuyên ăn nhiều cùng một loại cá. Thay vì thế, hãy ăn nhiều loại khác nhau.

## Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Health Canada's Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada) tại [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

**Muốn biết chi tiết về dinh dưỡng, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống.**

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.