



## Thủy Ngân trong Cá Mercury in Fish

Cá cung cấp nhiều dưỡng chất bao gồm chất đạm, sinh tố D, iodine và chất sắt. Nhiều loại cá cũng là những nguồn chất béo omega-3 dồi dào, tốt cho não và tim của quý vị. Các chất béo này cũng hỗ trợ cho sự phát triển của não và mắt và có lợi cho phụ nữ mang thai và đang cho con bú sữa mẹ, cho các em bé và trẻ em.

Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Tài liệu Hướng Dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide, viết tắt CFG) đề nghị ăn ít nhất 2 phần cá mỗi tuần. Tuy có các lợi ích cho sức khỏe khi ăn cá đều đặn, điều quan trọng cần biết thủy ngân hiện diện với các hàm lượng khác nhau trong các loại cá khác nhau. Với hàm lượng lớn, thủy ngân có thể gây hại cho sức khỏe quý vị.

Nói chung, hầu hết các loại cá phổ biến có hàm lượng thủy ngân thấp, vì vậy đa số người dân Canada không cần phải lo ngại nếu họ ăn cá quá nhiều. Những loại cá sau đây có thể ăn vài lần mỗi tuần như một phần của chế độ ăn đa dạng và cân bằng:

- Cá hồi (salmon), cá mòi (sardine), cá trích (herring), cá hương (trout), cá hồi chấm hồng (char), cá đặc trắng (smelt) hoặc cá đèn cày (eulachon) và cá thu (mackerel) tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh (là những nguồn dồi dào chất béo omega-3)
- Cá bơn (sole), cá tuyết (cod), cá pollock, cá bơn lưỡi ngựa (halibut) tươi hoặc đông lạnh
- Cá ngừ (tuna) đóng hộp kể cả cá ngừ skipjack, cá ngừ vây vàng (yellowfin), cá ngừ tongol
- Cá ngừ trắng (albacore tuna) tươi, đóng hộp hoặc đông lạnh của B.C. hoặc của Canada\*

### Tại sao nên hạn chế ăn cá có nhiều thủy ngân?

Thủy ngân có thể có các ảnh hưởng có hại cho hệ thần kinh, kể cả não. Các em bé và trẻ em là những người có nhiều rủi ro nhất khi tiếp xúc với các mức thủy ngân cao. Bộ Y Tế Canada cung cấp các hướng

dẫn cụ thể về việc chọn cá và ăn cá dành cho các em bé, trẻ em và phụ nữ mang thai và đang cho con bú sữa mẹ.

### Các loại cá nào có nhiều mức thủy ngân?

Cá có các mức thủy ngân cao hơn bao gồm:

- Cá ngừ\*\* (tuna) (tươi hoặc đông lạnh)
- Cá mập
- Cá marlin
- Cá lưỡi kiếm
- Cá escolar
- Cá hường (orange roughy)

Rửa sạch, chế biến và nấu chín cá sẽ không làm hết hoặc giảm bớt thủy ngân trong cá.

### Giới hạn khẩu phần được Bộ Y Tế Canada đề nghị cho tôi và gia đình của tôi là gì?

**Cá ngừ\*\*, cá mập, cá marlin, cá lưỡi kiếm, cá escolar và cá hường tươi hoặc đông lạnh:**

Tuổi	Giới Hạn Khẩu Phần
Trẻ em từ 6 đến 12 tháng tuổi	40 grams (1 ¼ ounces) mỗi tháng
Trẻ em từ 1 đến 4 tuổi	75 grams (2 ½ ounces) mỗi tháng
Trẻ em từ 5 đến 11 tuổi	125 grams (4 ounces) mỗi tháng
Phụ nữ đang trong độ tuổi mang thai, kể cả phụ nữ đang có thai và đang cho con bú sữa mẹ	150 grams (5 ounces) mỗi tháng
Nam từ 12 tuổi trở lên, và phụ nữ đang trong độ tuổi có con	150 grams (5 ounces) mỗi tuần

\*Cá ngừ albacore (trắng) Bắc Thái Bình Dương (tươi, đông lạnh và đóng hộp) đã được Cơ quan Kiểm Tra Thực Phẩm của Canada xét nghiệm tìm thủy ngân và được xem là an toàn để ăn. Mức thủy ngân trong các loài cá này thì thấp hơn các loại cá ngừ albacore khác. Để tìm cá ngừ albacore của Canada, hãy tìm hàng chữ “Sản phẩm của Canada” trên nhãn.

\*\*Ghi chú: Cá ngừ albacore tươi hoặc đông lạnh của Canada thì không có giới hạn về khẩu phần ăn.

### Cá ngừ albacore của các quốc gia khác hơn Canada\*:

Tuổi	Giới Hạn Khẩu Phần
Trẻ em từ 6 đến 12 tháng tuổi	40 grams (1 ¼ ounces) mỗi tuần
Trẻ em từ 1 đến 4 tuổi	75 grams (2 ½ ounces) mỗi tuần
Trẻ em từ 5 đến 11 tuổi	150 grams (5 ounces) mỗi tuần
Phụ nữ đang trong độ tuổi mang thai, kể cả phụ nữ đang có thai và đang cho con bú sữa mẹ	300 grams (10 ounces) mỗi tuần
Nam từ 12 tuổi trở lên, và phụ nữ sau những năm tháng mang thai	Không giới hạn

\*Ghi chú: Cá ngừ albacore đóng hộp được dán nhãn “Sản phẩm của Canada” thì không có các giới hạn về khẩu phần ăn.

### Tại sao có thủy ngân trong cá?

Các nguồn thủy ngân tự nhiên được tìm thấy có trong môi trường, nhưng hoạt động của con người chẳng hạn như khai thác hầm mỏ, đốt rác và các đập thủy điện đã làm tăng số lượng thủy ngân trong đất và nước. Cá hấp thụ thủy ngân này, và cơ thể quý vị lại hấp thụ thủy ngân khi quý vị ăn cá.

### Tôi có thể ăn cá do gia đình và bạn bè đánh bắt được hay không?

Được. Rủi ro của thủy ngân trong ao hồ và sông suối tại British Columbia thì được xem là thấp trong hầu

hết các khu vực. Xét nghiệm được thực hiện khi được biết có sự ô nhiễm, có rủi ro của sự ô nhiễm và nơi có các sự tích tụ tự nhiên của thủy ngân.

Tính từ năm 2015, 3 hồ tại B.C. có các sự cảnh báo về mức thủy ngân. Các cảnh báo này là cho cá hồi (trout) ở hồ và cá hồi biển (bull trout) ở các Hồ Jack of Clubs, Pinchi và Williston.

### Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin, xin viếng các trang mạng sau đây:

- Ăn Uống Tốt cho Sức Khỏe theo Tài Liệu Hướng dẫn Thực Phẩm của Canada (CFG) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Food Safety and Pregnancy [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety)
- Bộ Y Tế Canada – Thủy Ngân trong Cá [www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html)
- [HealthLinkBC File #68f Chất Béo Trong Chế Độ Ăn và Sức Khỏe của Quý Vị](#)
- Các acid béo omega-3 và cá trong lúc có thai <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/food-nutrition/prenatal-nutrition-guidelines-health-professionals-fish-omega-3-fatty-acids-2009.html>

Để biết thêm thông tin về các quy định và báo động về câu cá nước ngọt, viếng trang mạng của Bộ Hoạt Động Lâm Nghiệp, Đất Đai và Tài Nguyên Thiên Nhiên <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/recreation/fishing-hunting/fishing/fishing-regulations> hoặc gọi số miễn phí 1 877 952-7277.

Để biết thêm thông tin về vấn đề dinh dưỡng, gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng có bằng chứng nhận.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.