Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi có thể an tâm ăn nhiều cá hơn

- **An toàn nếu ăn 7 lần mỗi tuần**
- **An toàn nếu ăn 3 lần mỗi tuần**
- **An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tháng** ngoại trừ **cá vược miệng rộng** và **cá chép chó** — an toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần

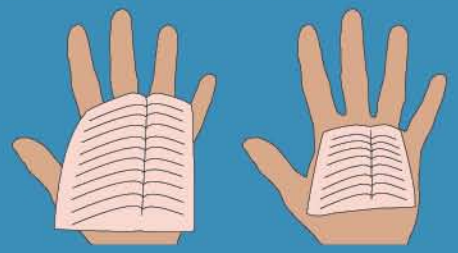
♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Có điều gì lo ngại?

Một số cá có hàm lượng thủy ngân cao gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Lượng cá nên ăn ra sao?



Người Lớn Trẻ Em

Lượng cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

Những hướng dẫn chọn mua cá dành cho phụ nữ từ 18 – 45 tuổi và trẻ em 1 – 17 tuổi

Đừng ăn cá do gia đình hay bạn bè bắt được trong cùng tuần mà bạn ăn cá mua ở cửa hàng hay ở nhà hàng. Đối với cá bạn mua:

- **An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tuần** loại cá chứa ít thủy ngân như cá hồi Đại Tây Dương ♥, cá minh thái, cá trê, cá rô phi, tôm, cá trồng ♥, cá mòi ♥, cá hồi ♥, và cá ngừ khúc nhỏ đóng hộp

HOẶC

- **An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần** những cá có chứa lượng thủy ngân vừa phải như cá ngừ trắng đóng hộp ♥
- **Không ăn** cá mập, cá kiếm, cá tilefish, hoặc cá thu

Văn Phòng Đánh Giá Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe Môi Trường tại California (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

Vietnamese.9-08

Hướng dẫn Ăn Cá Bắt được ở **Sông Sacramento** và **Châu Thổ Bắc (Northern Delta)**

Hướng dẫn này dành cho những loại cá bắt được ở Sông Sacramento và tất cả vùng nước khác ở vùng Châu Thổ phía bắc Highway 12 cho đến Sacramento.

Hướng dẫn cho việc ăn cá bắt được ở Sông Sacramento và Châu Thổ Bắc

Phụ nữ 18 - 45 tuổi, đặc biệt là thai phụ hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ, và trẻ em từ 1 - 17 tuổi

Cá Trích Mỹ
(American Shad)

Trai Châu Á (Asiatic Clam)

Cá Hồi (Trout) ♥

Cá Hồi Đại Tây Dương (Salmon) ♥

♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao

Cá Chép và Cá Vàng
(Carp and Goldfish)

Cá Mút
(Sucker)

Cá Crappie

Cá Trê (Catfish)

Cá Mang Xanh
(Bluegill) và Cá Thái
Dương (Sunfish) khác

Cá Hitch

Tôm Nước Ngọt
(Crayfish)

Cá Hardhead

Cá Vược Mình Sọc
(Striped Bass)

Cá Vược Miệng Rộng
(Largemouth Bass)

Cá Tầm (Sturgeon)

Cá Chép Chó (Pikeminnow)

An toàn nếu ăn 3 lần mỗi tuần

HOẶC

An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần

Không ăn
ngoại trừ **cá vược mình sọc chưa đến 27 inch (70 cm)** hoặc **cá tầm** — an toàn nếu ăn 1 lần mỗi tháng