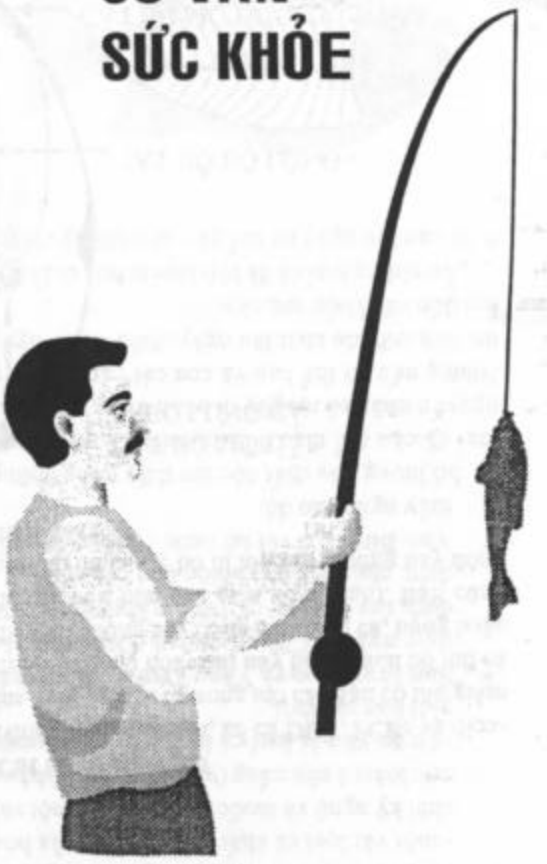
CỐ VẤN SỨC KHỎE



CÂU VÀ ĂN CÁ THỂ THAO TẠI CALIFORNIA

Office of Environmental Health Hazard Assessment
301 Capitol Mall, Room 205
Sacramento, CA 95814-4327

Để Bảo Vệ Sức Khỏe Bạn:

Đi câu cá tại nhiều chỗ khác nhau thay vì một địa điểm.

Số lượng hóa chất thay đổi theo từng vùng. Nếu bạn đi câu cá tại những địa điểm khác nhau thay vì một chỗ cố định có thể sẽ tránh được vùng có lượng hóa chất cao.

Ăn nhiều loại cá khác nhau.

Có những loại cá chứa nhiều hóa chất cao hơn loại cá khác tùy thuộc vào loại thực phẩm chúng ăn. Bạn có thể giảm thiểu được sự xâm nhập của hóa chất vào cơ thể bằng cách ăn số lượng ít của nhiều loại cá thay vì ăn số lượng nhiều của một loại cá bị ô nhiễm hóa chất cao.

Cách Nấu Nướng Cá:

Chỉ ăn thịt nạc cá mà thôi.

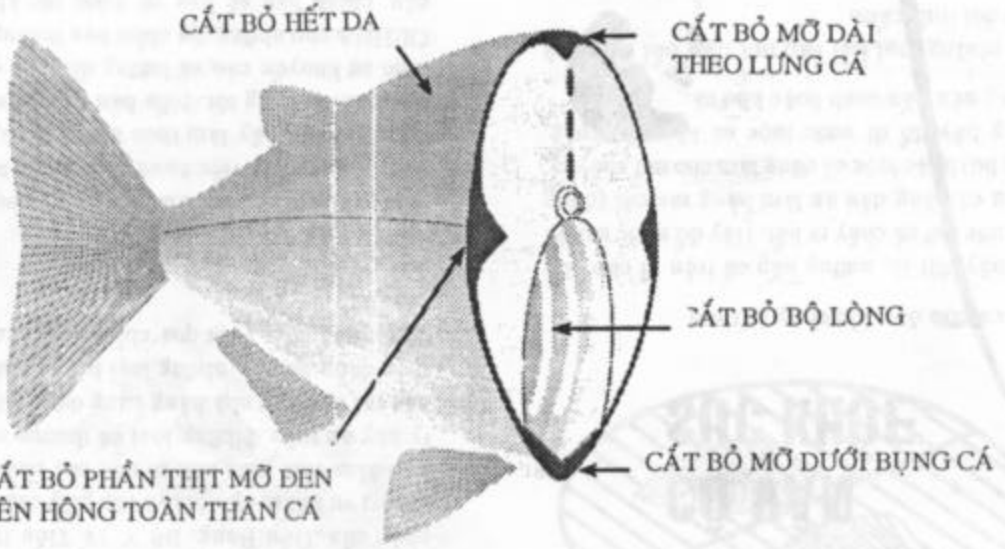
Thịt nạc cá là phần an toàn nhất để ăn. Hóa chất thường hay bám vào mỡ và gan cá. Không nên ăn những phần ấy đồng thời cũng không nên dùng chúng để làm nước sốt, hoặc nấu canh.

Ăn loại cá nhỏ.

Hóa chất có thể tích tụ nhiều trong những con cá già. Cũng cùng một loại cá, cá càng to chừng nào thì chất lượng hóa chất càng cao chừng ấy. Ví dụ: loại cá Hanh (striped bass) lớn (dài hơn 36 inches) có thể sẽ chất chứa 20 lần chất thủy ngân nhiều hơn những con cá Hanh (striped bass) nhỏ (từ 18 đến 20 inches). Câu được cá to vẫn thích hơn, nhưng ăn loại cá nhỏ thường an toàn hơn. Nếu câu được loại cá lớn, bạn nên tồn trữ chúng vào ngăn đá tủ lạnh để ăn dần hồi theo thời gian.

Cắt bỏ đi phần mỡ

Nhiều loại hóa chất, kể cả DDT, PCBs và dioxins, thường tích tụ trong mỡ cá. Bạn có thể giảm thiểu tiêu thụ hóa chất này bằng cách bỏ mỡ cá đi. Mỡ thường hay đóng trên lưng cá, bụng hoặc đường bên hông cá (xin xem hình). Bạn cũng nên lột da cá để bỏ đi lớp mỡ thường hay đóng dưới da cá.



Câu Cá Và An Cá Có Tính Cách Thể Thao Tại California

Cá là một loại thực phẩm đầy dinh dưỡng và rất tốt. Nhưng có một vài loại cá mà bạn câu được có thể đã bị ô nhiễm bởi hóa chất độc từ trong nước hoặc loại thực phẩm mà cá ăn vào. Những hóa chất độc này đã tích tụ vào thân thể cá và ngay cả trong thân thể bạn - theo thời gian. Mặc dầu số lượng độc chất tìm thấy tương đối thấp, nhưng nếu bạn ăn nhiều số lượng cá thì có thể bị nguy hại. Bạn nên cẩn thận hơn mỗi khi ăn cá, đặc biệt nhất nếu bạn là người thường hay ăn cá. Bản khuyến cáo này xin gửi đến bạn vài lời khuyên trong việc câu cá, làm cá và ăn cá. Đây không phải lời khuyên bạn đừng ăn cá, nhưng bạn hãy sử dụng những sự khuyến cáo này như kim chỉ nam để việc ăn cá mà bạn câu được trở nên an toàn hơn.

Cá bị ô nhiễm với số lượng hóa chất độc đã được tìm thấy ở những vùng khác nhau trên Tiểu Bang California. Sau đây là một vài thí điểm:

- **Miền Nam California** (vùng Los Angeles) - một vài loại cá chất chứa độ cao của hóa chất kỹ nghệ và thuốc diệt trùng. Ở một vài nơi, loài cá sửu trắng (white croaker) không nên ăn và vài loại cá khác chỉ ăn với mức giới hạn mà thôi.
- **San Francisco và Vùng Trung Châu:** chất thủy ngân, PCBs và những độc chất khác được tìm ra trong cá. Những khuyến cáo đã được phổ biến cho nhiều loại các khác.
- **Ven Bờ:** cá ở vài hồ nước cũng chứa chất thủy ngân cao độ.

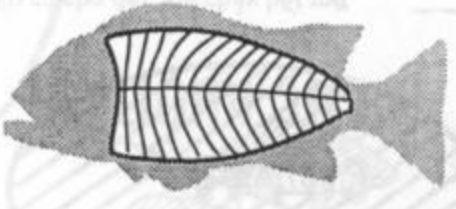
Số lượng hóa chất độc tìm thấy trong những loại cá câu thể thao ở California không hẳn là nguyên nhân rõ rệt gây ra bệnh trạng tức khắc. Nhưng nếu có thể bạn và con cái bạn vẫn tiếp tục tích trữ hóa chất lâu ngày, điều đó sẽ nguy hại đến sức khỏe sau này.

Ăn những loại cá đã bị ô nhiễm hóa chất độc ở độ cao lâu ngày có thể gây nên những chứng bịnh ngặt nghèo như:

- Ung thư
- Chậm lớn hoặc hư hại óc não của trẻ em.
- Hư hại thận.

Khi những địa điểm đã được xác nhận có mang độ cao hóa chất độc, Văn Phòng Lượng Giá Về Sự Nguy Hại Sức Khỏe (OEHHA)có nhiệm vụ đưa ra những khuyến cáo về sức khỏe. Những khuyến cáo này sẽ giúp bạn biết được những loại cá nào có thể ăn được hoặc những loại không nên ăn. Bạn có thể tìm thấy những sự khuyến cáo này trong quyển Cẩm Nang Luật Lệ Câu Cá Thể Thao tại California hoặc tại Văn Phòng OEHHA.

Có những địa điểm khác vẫn chưa được xác định rõ xem hải sản vùng ấy có bị ô nhiễm hay không. Nếu bạn thích đi câu cá tiêu khiển hoặc mang về ăn với gia đình, bạn có thể giảm thiểu được những loại hóa chất độc bằng cách thực hành theo sự hướng dẫn sau đây:



THỊT NẠC CÁ

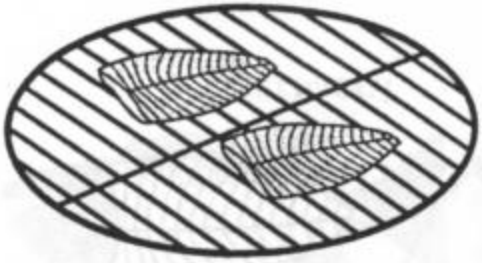
MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT, XIN LIÊN LẠC VỀ:

Cơ Quan Bảo Vệ Môi Sinh California
(California Environmental Protection Agency)

Sở Lượng Giá Nguy Hại Sức Khỏe trong Môi Sinh
(Office of Environmental Health Hazard Assessment)

Văn Phòng Chính ở Sacramento (916) 324-7572
(Sacramento Headquarters)

Văn Phòng ở Berkeley (510) 622-3170
(Oakland Office)
www.oehha.ca.gov



Nấu cá cho đến khi chảy hết mỡ

Bạn hãy đút lò, nướng hấp cá trên vỉ cho đến khi nước mỡ cá chảy ra hết. Hãy đổ nước mỡ đi. Chiên cá bằng dầu ăn làm bằng rau cải (đừng dùng bơ) hoặc luộc cá cũng làm cho mỡ chảy ra, nhưng hãy đổ đi nước luộc cá khi nấu xong. Không nên nấu canh hoặc kho cá.

Nấu những loại hải sản mà bạn bắt được và theo dõi lịnh cấm.

Có nhiều loại hải sản chứa đựng ký sinh trùng hoặc những loại vi khuẩn có thể gây ra bịnh tật cho bạn. Nấu nướng thật kỹ sẽ diệt được vi trùng. Có những loại sò hến đặc biệt là chem chép (mussels), có thể làm bạn bị trúng độc, tê bại (PSP) hoặc những bịnh tật ngặt nghèo khác, ngay cả bị thiệt mạng. Nấu nướng không diệt được loại độc chất này, vì thế bạn nên thận trọng với loại nghêu hến.

Lệnh cấm bắt chem chép (mussels), được thi hành từ 1 tháng Năm đến 30 tháng Mười tại California, và lịnh cấm tại từng địa phương có thể sẽ được ban hành cho những loại sò hến khác. Xin gọi điện thoại 24 giờ thường trực qua số miễn phí (800) 553-4133 ở California, hoặc số (510) 540-2605 *(cho những ai gọi từ số vùng 510 hoặc ở ngoài tiểu bang)*. Xin hãy liên lạc với nhân viên cố vấn hải dương trong vùng qua Văn Phòng Cooperative Extension Office thuộc cơ quan chính quyền hạt trong điện thoại niên giám để biết thêm chi tiết về vấn đề ô nhiễm cá và sò hến.

Lịnh cấm bắt chem chép hàng năm không áp dụng cho những công ty đã có giấy phép hợp pháp của Tiểu Bang. Bộ Y Tế Tiểu Bang có nhiệm vụ khám nghiệm và cấp giấy chứng nhận bảo đảm việc mua bán sò hến của những công ty này an toàn. Những loại cá thương mại bày bán tại chợ hay nhà hàng cũng được kiểm soát theo đúng luật lệ, những loại hải sản nào chứa nhiều hóa chất vượt quá chỉ tiêu ấn định sẽ bị cấm bán.

Giảm thiểu sự nguy hiểm cho bạn.

Những khuyến cáo nêu trên là để giúp bạn tránh được thiệt hại do việc ăn cá chứa nhiều hóa chất độc. Xin bạn hãy làm theo những đề nghị này càng nhiều càng tốt. Nếu bạn thực hành đúng theo sự khuyến cáo và hướng dẫn của cơ quan OEHHA cho những địa điểm bạn thường hay đi câu, chính bạn sẽ bảo vệ được sức khỏe của mình và giúp thực phẩm cá trở nên bổ dưỡng hơn. Xin bạn hãy xem lại quyển Cẩm Nang Luật Lệ Câu Cá tại California hoặc liên lạc OEHHA để biết thêm chi tiết.

Những ai dễ bị nguy hiểm.

OEHHA đặc biệt lưu ý đến sức khỏe của các sản phụ, phụ nữ dự định mang thai, các bà cho con bú, trẻ em 5 tuổi hoặc nhỏ hơn. Vài loại hóa chất có thể được truyền đến bào thai qua cái nhau (placenta) hoặc qua sữa mẹ cho hài nhi. Vài loại hóa chất có thể ảnh hưởng đến việc phát triển những bộ phận trong cơ thể, kể cả óc não, của trẻ sơ sinh và trẻ em. Vì vậy, việc theo dõi những khuyến cáo này quan trọng hơn đối với quí vị thuộc trường hợp này.