Cá 'an toàn' là gì?

Cá an toàn là cá có hàm lượng hóa chất thấp. Nếu sử dụng ***Eat Safe Fish Guide*** khi chọn loại cá để đánh bắt và ăn, bạn sẽ bảo vệ được bản thân và gia đình của mình khỏi nguy cơ bị nhiễm các hóa chất có thể sẽ gây bệnh trong tương lai.

Nếu đã có hóa chất trong cá, tại sao tôi vẫn phải ăn?

Cá mang lại nhiều lợi ích quan trọng cho sức khỏe.

- ☑ **Cá có thể là nguồn protein ít chất béo rất tốt.**
- ☑ **Cá là thức ăn giúp phát triển trí não.**
- ☑ **Một số cá có omega-3 tốt cho tim.**

Ngoài ra, đánh bắt cá là một thú vui dã ngoại và thưởng thức cảnh đẹp của 11.000 hồ, sông và suối tại Michigan!

Nếu bạn **thực hiện theo 3Cs,** và chỉ đánh bắt cá có **hàm lượng hóa chất thấp,** bạn sẽ được nhiều lợi ích về sức khỏe và **rất ít rủi ro.**

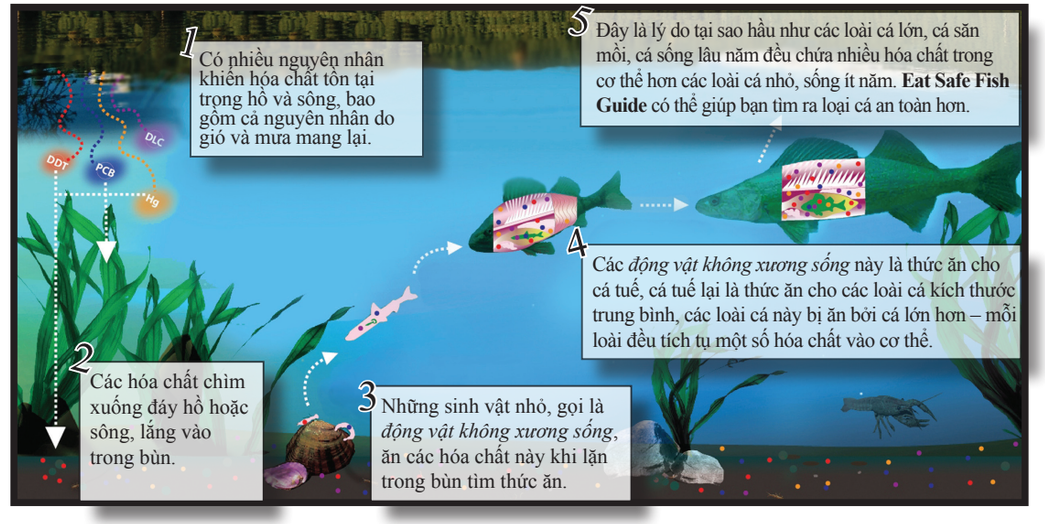
Đánh bắt cá • Mua cá • Ăn cá

Để biết thêm thông tin về cá an toàn, hãy gọi cho MDCH theo số 1-800-648-6942 hoặc truy cập trang web www.michigan.gov/eatsafefish.

Michigan Department of Community Health MDCH

Với sự trợ giúp của Wayne State University

Tại sao trong một số cá có hóa chất?



- ☑ PCB, dioxin và thủy ngân là những hóa chất thường gặp nhất trong thịt của cá ở Michigan.
- ☑ Các hóa chất này có tính *bền vững và tích tụ sinh học*. Điều này có nghĩa là các hóa chất này không chỉ tồn tại trong môi trường, chúng còn tích tụ trong cơ thể sống.
- ☑ Do đó, chúng trở thành một phần trong chuỗi thức ăn của cá, như trong hình minh họa trên.
- ☑ Một số hóa chất như PCB và dioxin tích tụ trong mỡ cá. Thủy ngân tích tụ trong thớ thịt, hay thịt cá.

- ☑ Nếu chọn cá có hàm lượng thủy ngân thấp và tuân theo **3Cs**, bạn cũng có thể tránh được sự tích tụ hóa chất trong cơ thể.
- ☑ Bạn không thể nhìn thấy hoặc nếm được các hóa chất này. Chúng không làm thay đổi độ trong hay đục của nước. Cách duy nhất để nhận biết có hóa chất trong cá hay không là kiểm tra trong phòng thí nghiệm.
- ☑ ***Eat Safe Fish Guide*** có thể giúp bạn tìm được các loài cá đã qua kiểm tra hóa chất tại Phòng thí nghiệm của MDCH. *Hướng dẫn* này giúp bạn và gia đình chọn đúng cá an toàn để ăn.

Để có ***Eat Safe Fish Guide*** cho **khu vực của bạn** hoặc để tìm hiểu thêm về việc đánh bắt và mua cá an toàn, hãy gọi cho MDCH theo số 1-800-648-6942 hoặc truy cập trang web www.michigan.gov/eatsafefish.

ăn cá an toàn tại Michigan

Tìm hiểu về ăn cá an toàn, cá ở địa phương và sức khỏe từ Tiểu bang Great Lakes.

eat safe fish

www.michigan.gov/eatsafefish

Tìm hiểu 3 C's

Chọn đúng cá, làm sạch và chế biến đúng cách, bạn có thể giảm được một số hóa chất trong cá đến **gần một nửa**!

1 Chọn

Bảng khảo sát này sẽ giúp bạn tìm ra phương pháp tốt nhất khi chọn cá. Đọc từng câu và đánh dấu "T" cho câu đúng hoặc "F" cho câu sai.

- T F Tôi chỉ ăn cá đánh bắt tại Michigan một vài lần mỗi năm.
- T F Tôi 15 tuổi hoặc lớn hơn.
- T F Tôi KHÔNG dự định sinh con trong vài năm tới.years.
- T F Tôi KHÔNG có vấn đề về sức khỏe, như bị ung thư hoặc tiểu đường.
- T F Tôi KHÔNG ăn cá từ hồ hoặc sông có dấu hiệu hướng dẫn "Không Ăn" của MDCH.

Nếu **TẤT CẢ** là **ĐÚNG** đối với bạn:

Nguy cơ bạn bị nhiễm hóa chất trong cá là thấp Các mẹo S.A.F.E. sẽ giúp bạn chọn cá an toàn để ăn thường xuyên mà không phải lo lắng!

Smaller fish are better (Cá càng nhỏ càng tốt). Chúng có xu hướng chứa ít hóa chất hơn.

Avoid large predator fish & bottom-feeders (Tránh cá săn mồi lớn và cá ăn sinh vật đáy). Luôn kiểm tra ***Eat Safe Fish Guide*** trước khi ăn các cá này.

Fat should be removed. (Phải loại bỏ mỡ). Một số hóa chất tích tụ trong mỡ của cá.

Eat fish that have been broiled or grilled on a rack (Ăn cá đã hun hoặc nướng chín trên vỉ). Trong lúc chế biến lượng mỡ sẽ chảy ra nhiều hơn.

Nếu **MỘT hoặc NHIỀU** câu **SAI**:

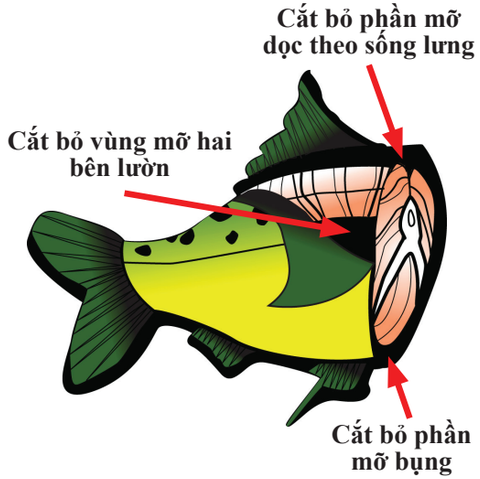
Bạn có nguy cơ bị nhiễm hóa chất cao. *Eat Safe Fish Guide* sẽ hướng dẫn bạn chọn cá an toàn hơn để ăn một cách thường xuyên.

***Eat Safe Fish Guide*:**

- ☑ Liệt kê các loài cá đã qua kiểm tra phần thịt để tìm ra hóa chất bởi MDCH.
- ☑ Bảo vệ người thường xuyên ăn cá tại Michigan.
- ☑ Bảo vệ người có vấn đề về sức khỏe, trẻ em, phụ nữ mang thai hoặc đang có kế hoạch sinh con.

Cần ***Hướng dẫn***? Hãy gọi cho MDCH theo số 1-800-648-6942 hoặc truy cập trang web www.michigan.gov/eatsafefish.

2 Làm sạch



Một số hóa chất như PCB và dioxin tích tụ trong mỡ cá.

- ☑ **Khi làm sạch cá, hãy gạn bỏ mọi phần mỡ tìm thấy. Loại bỏ luôn các bộ phận cơ quan.**

Làm sạch cẩn thận sẽ loại bỏ được nhiều hóa chất trong cá.

3 Chế biến

Ngay cả sau khi gạn bỏ tất cả mỡ tìm thấy, một số mỡ sẽ vẫn còn sót lại bên trong phần thịt cá.

- ☑ **Chọc lỗ trên da cá hoặc bỏ da hoàn toàn để mỡ có thể chảy ra từ thịt cá khi chế biến.**
- ☑ **Nướng cá bằng vỉ hoặc bằng chảo nướng trong lò. Mỡ còn xót lại trong cá có thể chảy ra ngoài qua vỉ lò.**

Nếu chế biến cá theo cách này, bạn có thể loại bỏ được nhiều hơn các hóa chất tích tụ trong phần thịt cá… tất nhiên là **ngoại trừ thủy ngân**!

Bạn không thể loại bỏ thủy ngân ra khỏi cá bằng cách làm sạch hay chế biến. Hãy luôn chọn cá một cách khôn ngoan!