

Noj 8!

Qhia pab koj xaiv cov ntses uas muaj Mercury tsawg ntawm khw noj mov thiab khws

NOJ
Tsis tx-hob ntau tshaj **8** cov ntsiab lus ib hlis twg

Khaub hlab-noj omega-3 fatty acids uas yog Yog cov ntses nraum muas uas txom tau hauv cov dej Michigan? Yog muaj, thov mus saib tus noj zoo ntses qhia tswv yim.

Ib qhov MI
1
Point

Anchovies	Pollock
Ntseskaus me (farm-raised)	Salmon (kaus poom, kho, cov)
Roob ris	Sardines
Crawfish	Scallops
Flatfish (flounder, tib tug)	Cw
Herring	Squid
Mullet	Tilapia
Oysters	Ntses dej tsuag (tej me nyuamdej)
Nqaj ntoo (dej hiav baw los yog tej me nyuam dej)	Whitefish

Ib qhov MI
2
Points

Xiab	Mahi Mahi
Tej nyuam dej nruas (aka Sheepshead)	Snapper
Smelt nkaus	Tuna (kaus poom teeb)

Ib qhov MI
4
Points

Ntses bass thaj tsam (hiav txwv, txaj, rockfish)	Roob ris teb ntses
Bluefish	Tuna (Albacore, kaus poom dawb)
Halibut	Tuna (cov, kho)
Cws hom loj	Weakfish (hiav txwv trout)
Sablefish	

Ib qhov MI
8
Points

Grouper	Marlin
Mackerel	Txiv kab ntxwv Roughy



Tsis txhob noj cov ntses uas:
Shark, Swordfish, Tilefish, King Mackerel

Lwm yam kev pab

Sustainable & ntiaj chaw hauv ntses

Thooj dej yug ntses Shedd txoj kev tom
<http://bit.ly/3FjgWm>

Monterey Bay thooob dej yug ntses ngaij ntses nyoo saib
<http://bit.ly/McxPS> los 1-877-229-9990

Noj & zaub mov kev ruaj ntseg

Kev teb cov ntses cai (FDA)
1-240-402-2300

Cov nyob hauv dej tshiab & khov - Txais & xaiv zoo (FDA)
<http://1.usa.gov/qYLYL> los 1-888-723-3366

Tso cov ntses: zaub mov txawv ntawm cov pas dej los Great Hauv lub xeev Cookbook (MDCH)
<http://1.usa.gov/pri1qp> los 1-800-648-6942



Ntses hauv zos, chaw qhia

Yog hais tias koj tseem noj cov ntses uas txhom tau hauv Michigan yog ib yam ntawm cov pas dej loj Great, thov hu rau MDHHS mus thov tus noj zoo ntses uas tau raug kuaj mercury thiab lwm yam tshuaj teeb meem, xws li PCBs thiab dioxins.



Tes ntses • Yuav ntses • Noj ntses

Xav paub ntxiv txog cov ntses thiaj raug mob, hu xov toojrau MDHHS ntawm 1-800-648-6942 los yog txuas www.michigan.gov/eatsafefish.



printed with support from the

Great Lakes RESTORATION Initiative

MDHHS Michigan Department of Health & Human Services

Yuav zoo ntses

Mercury muaj txoj cai mus chaw-yuav & ntses tsev noj mov



www.michigan.gov/eatsafefish

Lus nug? Hu rau MDHHS ntawm 1-800-648-6942.

Ntau txoj hau kev mus...koj yuav tau muab daim ntawv txiav&nqa nrog koj!



Noj cov ntses uas zoo

Koj puas hnov tias kev noj cov ntses tseem noj qab nyob zoo rau koj thiab koj tsev neeg.



- ☑ Cov ntses yuav muaj ib tug zoo rawg thiab muaj roj tsawg source ntawm cov protein.
- ☑ Cov ntses yuav muaj lub hlwb noj.
- ☑ Cov ntses uas muaj mob plawv - zoo omega-3s.

Tab sis koj twb los zaum hnov tias cov ntses uas muaj mercury nyob hauv lawv. Yog tau cov mercury tsis zoo rau koj - txawm muaj hnuv nyoog li cas koj yuav.



Koj yuav tau ua tus xaiv noj qab nyob zoo rau koj thiab koj tsev neeg, tiam sis hauv txoj kev xaiv tus zoo li cas? Yuav tsum tau koj noj ntses los tsis? Cov ntses twg yog cov uas muaj kev ruaj ntseg?

Zoo nkawg, uas ua rau txoj kev xaiv thiab tus xaiv noj qab nyob zoo yog tam sim no yooj yim li suav los yim!

Mercury hauv cov ntses

- ☑ Muaj mercury nyob rau hauv cov ngaij ntawm tus ntses ua noj, uas yog tus filet uas peb tau noj. Koj yuav tsis tshem tau cov mercury tawm ntawm ntses xws li koj ua tau lwm yam tshuaj.
- ☑ Xaiv ntses noj uas yuav uas muaj mercury tsawg no thiab li tsis txhob muaj ntau heev nyob rau hauv koj lub cev.



Mob

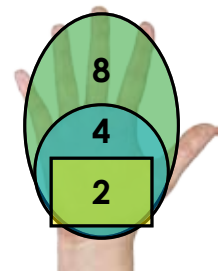
Mercury yuav ua mob rau cov neeg txhua tus neeg.

- ☑ Muaj mercury ntau hau yuav ua teeb meem rau lub hlwb thiab cov me nyuam, lub hlwb kev loj hlob.
- ☑ Yog tau cov mercury ntau hlau yuav ua mob plaws muaj nuj nqi.
- ☑ Muaj mercury ntau hau yuav txwv koj lub cev tua cov mob.



Qhov 'MI liab'?

MI liab nyob ntawm koj yog leej twg:



- ☑ **Ib tug neeg laus, MI qho yog:** 8 ooj siav ntses = luaj li cas ib tug neeg laus tes (oval loj)
- ☑ **Ib tug me nyuam, MI qho yog:** 2-4 ooj siav ntses = luaj li cas xib tes rau ib tug neeg laus tes (me vaj voog/ntau)

Koj yuav noj ntau ua ib tug MI liab ua ib pluag mov. Ntawd yog lawv xav tshuaj xwb txhob khiav li paub!

Noj 8! Noj Zoo!

(FDA) tau kuaj tau cov mercury nyob rau hauv ntau hom ntses thiab shellfish uas muaj nyob hauv lub teb chaws United States.

Siv cov kev ntsuas tau ntawm FDA mercury hauv cov ntses, MDHHS tsim noj 8!

Noj 8! Yuav pab koj xaiv cov ntses uas muaj mercury tsawg thiab ntau ua nyob rau hauv lub plawv-zoo omega-3 fatty acids uas yog.

Noj 8! Muaj kev ruaj ntseg rau sawv daws siv, cov poj niam txawm xeeb tub thiab me nyuam!

Yuav siv li cas noj 8!

1. **Saib rau tus sab nraum qab ntawm daim ntawv thiab nrhiav cov ntses uas koj yuav noj mov.** Lub sab lub ntxiv, qhov txo tus nqi mercury hauv cov ntses.
2. **Kws yeas ntawd muaj ntau npaum li cas 'MI qhov' koj mus noj mov.** Muab rau ib tug neeg laus tus MI neeg ntses yog ib tug filet li ntawm cov lawv tes (8 ooj ntses siav). Muab rau tus me nyuam tus MI neeg yog hais txog qhov luaj li cas ib tug neeg laus tes (2-4 ooj) xib-teg.
3. **Ntxiv txog cov ntsiab lus. Piv txwv li, ib hmo koj muaj 16 ooj Salmon (ntawd qhov 2 MI) rau cov ntsiab lus 2.** Tom qab lub lim tiam, koj muaj ib tug MI liab (8 ooj) ntawm halibut rau 4 ntsiab lus. Uas yog 6 ntsiab lus, rau lub hlis.
4. **Txhob teev uas taw koj 'MI liab' yas thaum lub hli.** Noj tsis pub ntau tshaj 8 ntxiv tag nrho cov ntses txhua lub hlis.

Koj yuav nco ntsoov koj nyob nraum tsis tau cov mercury ntau dhau lawm hauv koj lub cev thaum koj siv noj 8! Xaiv koj noj mov.



Lus nug?
1-800-648-6942
www.michigan.gov/eatsafe fish

