

# Eat 8!

Một Hướng dẫn Giúp Bạn Chọn Cá có hàm lượng Thủy ngân thấp trong Nhà hàng và Cửa hàng Thực phẩm.



Hàm lượng axit béo omega-3 tốt cho tim cao. Cá bạn đang mua có phải được bắt tại các nguồn nước ở Michigan không? Nếu phải, hãy kiểm tra *Eat Safe Fish Guide* để có lời khuyên.

Theo MI Serving  
**1**  
Point

Cá trống	Cá pô-lắc
Cá trê (nuôi kiểu bè trại)	Cá hồi (đóng hộp, đông lạnh, tươi)
Cua	Cá moi
Tôm sông	Sò
Cá dẹt (cá bơn)	Tôm
Cá trích	Mực ống
Cá đối	Cá Tilapia
Hàu (biển hoặc nước ngọt)	Cá hồi (nước ngọt)
Cá rô	Cá thịt trắng

Theo MI Serving  
**2**  
Points

Cá tuyết	Cá mahi mahi
Cá dừ nước ngọt (còn gọi là Cá lù đù)	Cá hanh
Cá jack smelt	Cá nưg califoni (đóng hộp nhẹ)

Theo MI Serving  
**4**  
Points

Cá vược (ở biển, có sọc, cá quân)	Cá chép biển
Cá nưg	Cá nưg califoni (Cá nưg, đóng hộp màu trắng)
Cá bơn halibut	Cá nưg califoni (đóng lạnh, tươi)
Tôm hùm	Cá thu đá (cá hồi biển)
Cá than	

Per MI Serving  
**8**  
Points

Cá mú	Cá maclin
Cá thu	Cá Orange Roughy



**Không ăn các loại cá sau:**  
Cá mập, cá kiếm, cá lát, cá king mackerel

## Các nguồn Khác

Bền vững & Địa Cầu thân thiện với cá

Shedd Aquarium Right Bite  
<http://bit.ly/3FjgWm>

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch  
<http://bit.ly/McxPS> or 1-877-229-9990

Nấu ăn & An toàn thực phẩm

Quy định Nuôi trồng cá (FDA)  
<http://1.usa.gov/pOLSzw> or 1-240-402-2300

Hải Sản Tươi & Đông Lạnh -  
Chọn & Bảo Quản An Toàn (FDA)  
<http://1.usa.gov/qYLYL> or 1-888-723-3366

Thích ăn Cá: Các công thức nấu ăn từ Great Lakes  
Sách Dạy Nấu Ăn Của Tiểu Bang (MDCH)  
<http://1.usa.gov/pri1qp> or 1-800-648-6942



## Cá ở Địa phương, Hướng dẫn của Địa phương

Nếu bạn đang ăn cá được đánh bắt ở Michigan hoặc bất kỳ hồ nào ở Great Lakes, hãy gọi cho MDCH để yêu cầu *Eat Safe Fish Guide* cho khu vực cá được đánh bắt. **Hướng dẫn** khu vực liệt kê các loại cá ở Michigan đã qua kiểm tra xét nghiệm thủy ngân và các hóa chất có hại khác, như PCB và dioxin.



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](http://www.michigan.gov/eatsafefish).



# mua cá an toàn

Hướng dẫn Kiểm tra Thủy ngân khi mua cá tại Cửa hàng & Khách sạn



[www.michigan.gov/eatsafefish](http://www.michigan.gov/eatsafefish)

Thắc mắc? Hãy gọi cho MDCH theo số 1-800-648-6942.

Lua chọn tuyệt vời để lên đường... Bạn có thể cắt danh sách ra và mang theo bên mình!

# Ăn Cá An Toàn

Bạn đã biết rằng ăn cá có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình.



- ☑ Cá 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.

Nhưng bạn cũng có thể đã biết rằng một số cá có chứa thủy ngân trong cơ thể. Và thủy ngân không tốt cho sức khỏe – bất kể tuổi tác của bạn.



Bạn muốn lựa chọn những gì tốt cho sức khỏe cho bản thân và gia đình, nhưng lựa chọn nào là đúng? Bạn có nên ăn cá hay không? Cá nào là an toàn?

May mắn thay, việc lựa chọn đúng đắn và lựa chọn tốt cho sức khỏe hiện đã trở nên thật dễ dàng như đếm từ một đến tám!

# Thủy ngân trong Cá

- ☑ Thủy ngân được tìm thấy trong phần thịt của cá mà chúng ta ăn. Bạn không thể loại bỏ thủy ngân ra khỏi cá như các hóa chất khác.
- ☑ Chọn ăn cá có hàm lượng thủy ngân thấp là cách duy nhất để tránh cho cơ thể bị nhiễm thủy ngân quá nhiều.



# Các Vấn đề về Sức khỏe

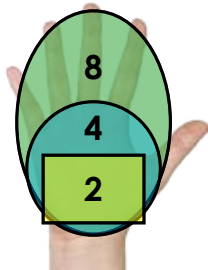
Thủy ngân có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe cho người ở mọi lứa tuổi.

- ☑ Bị nhiễm quá nhiều thủy ngân có thể gây ra các vấn đề về hệ thần kinh và quá trình phát triển trí não của trẻ.
- ☑ Quá nhiều thủy ngân có thể tổn hại chức năng tim.
- ☑ Quá nhiều thủy ngân cũng gây hạn chế khả năng kháng bệnh của cơ thể.



# “MI Serving” là gì?

MI Serving phụ thuộc vào bạn là ai:



- ☑ Với người lớn, MI Serving là: 8 ounce cá chín = kích thước bàn tay người lớn (hình bầu dục lớn)
- ☑ Với trẻ em, MI Serving là: 2-4 ounce cá chín = kích thước lòng bàn tay người lớn (hình tròn/hình vuông nhỏ)

Bạn có thể ăn nhiều hơn một MI Serving trong một bữa ăn. Điều đó hợp lý, chỉ cần tuân theo những hiểu biết của bạn!

# Eat 8! Ăn Rất Tốt!

FDA đã kiểm tra thủy ngân trong nhiều loại cá và sò, cua, tôm... có ở Mỹ.

Sử dụng các kết quả kiểm tra thủy ngân của FDA cho cá, MDCH soạn thảo Eat 8!

**Eat 8!** Có thể giúp bạn chọn cá có hàm lượng thủy ngân thấp và hàm lượng axit béo omega-3 tốt cho tim cao.

**Eat 8!** Sử dụng an toàn cho mọi người, cả với phụ nữ đang mang thai và trẻ em!

# Cách Sử dụng Eat 8!

- Xem mặt sau trang này và tìm loại cá bạn muốn ăn.** Số điểm càng thấp, lượng thủy ngân trong cá càng thấp.
- Ước lượng số ‘MI Servings’ bạn sẽ ăn.** MI Serving cá cho một người lớn là phần thịt có kích thước bằng bàn tay của họ (8 ounce cá chín). MI Serving cho một trẻ em là phần thịt có kích thước bằng lòng bàn tay của người lớn (2-4 ounce).
- Cộng thêm điểm.** Ví dụ: một bữa ăn tối, bạn có 16 ounce cá hồi (2 MI Serving) được 2 điểm. Tuần sau, bạn có một MI Serving (8 ounce) cá bơn halibut được 4 điểm. Bây giờ, bạn đã được 6 điểm cho tháng đó.
- Theo dõi điểm “MI Serving” của bạn trong tháng.** Không ăn tổng lượng cá nhiều hơn 8 điểm mỗi tháng.

Bạn có thể an tâm rằng mình không bị nhiễm quá nhiều thủy ngân trong cơ thể khi sử dụng phương pháp Eat 8! Để chọn bữa ăn cho mình.



Thắc mắc?  
1-800-648-6942  
[www.michigan.gov/eatsafefish](http://www.michigan.gov/eatsafefish)

