

Michigan có hơn 11.000 hồ, sông, suối nội địa và đường bờ biển nước ngọt dài nhất cả nước.

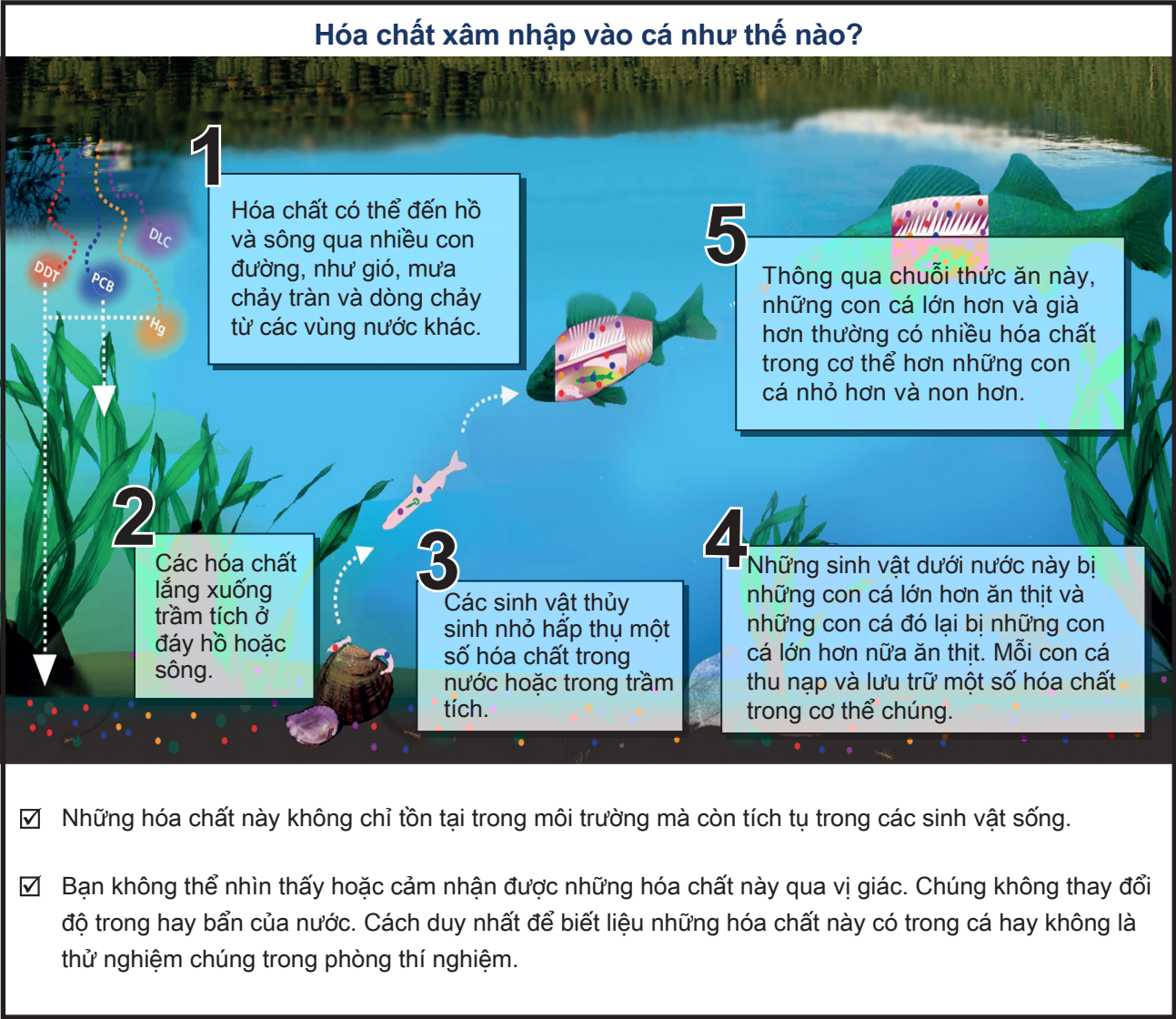
Tất cả vùng nước này cung cấp cho chúng ta nhiều loại cá để mang lại thú vui khi đánh bắt và ăn rất ngon.

Cá có những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe!

- Cá là nguồn cung cấp protein, vitamin và khoáng chất ít chất béo tuyệt vời.
- Việc ăn cá rất tốt cho não bộ của bạn.
- Một số loại cá chứa nhiều “chất béo tốt” có lợi cho tim gọi là axit béo omega-3.

Tuy nhiên, một số loại cá đánh bắt ở Michigan có thể có hóa chất tồn đọng trong cơ thể và gây hại cho sức khỏe của bạn, chẳng hạn như PCB, dioxin, thủy ngân và PFOS. Cá có thể lưu trữ hóa chất ở nhiều nơi khác nhau, bao gồm cả thịt thăn - phần bạn ăn. Khi bạn ăn cá, hóa chất cũng có thể tích tụ trong cơ thể bạn.

Để có được những lợi ích sức khỏe của việc ăn cá với ít rủi ro hơn, điều quan trọng là phải chọn cá có ít hóa chất hơn. Hướng Dẫn Ăn Cá An Toàn được thiết kế để giúp bạn tìm thấy những loại cá ít hóa chất hơn và giảm rủi ro cho bạn.



MDHHS kiểm tra những miếng cá lấy từ các hồ và sông ở Michigan để biết loại cá nào an toàn hơn để ăn. Hướng Dẫn Ăn Cá An Toàn liệt kê các loại cá đã được thử nghiệm và lượng ăn được cho là an toàn.

Ăn Cá An Toàn Tại Michigan

Tìm hiểu về cách ăn cá an toàn, địa phương và tốt cho sức khỏe từ Tiểu bang Ngũ Đại Hồ (Great Lakes) của chúng tôi.

Michigan.gov/EatSafeFish

Đánh bắt cá • Mua cá • Ăn cá

Để nhận Hướng Dẫn Ăn Cá An Toàn miễn phí, hãy gọi cho MDHHS theo số 800-648-6942 hoặc tìm hiểu trực tuyến tại Michigan.gov/EatSafeFish.



Tìm hiểu về 3Cs

Bằng cách chọn đúng loại cá, sau đó làm sạch và nấu đúng cách, bạn có thể giảm gần một nửa lượng hóa chất (tùy loại) trong cá!



Bạn có thể giảm nguy cơ gây hại cho sức khỏe của mình do hóa chất trong cá bằng cách tuân theo nguyên tắc 3C—**Choose, Clean, Cook** (Lựa chọn, Làm sạch, Chế biến). Việc thực hiện 3C có thể giúp loại bỏ tới một nửa số hóa chất (tùy loại) khỏi cá.

Một số người có nhiều nguy cơ bị tổn hại sức khỏe hơn do các hóa chất trong một số loài cá. Việc tuân theo 3C và ăn cá ít hóa chất đặc biệt quan trọng đối với:

- Những người đang có kế hoạch sinh con trong vài năm tới.
- Những người đang cho con bú.
- Trẻ em dưới 15 tuổi.
- Những người có vấn đề về sức khỏe.
- Những người ăn cá nhiều hơn một vài lần trong năm.



Lựa chọn

LỰA CHỌN cá có ít hóa chất.

- Chọn những con cá nhỏ hơn. Chúng có xu hướng chứa ít hóa chất hơn trong phần thịt thăn.**
****Xu hướng này không áp dụng cho PFOS, vì vậy vui lòng đọc Hướng Dẫn Ăn Cá An Toàn để xem liệu PFOS có phải là mối lo ngại đối với sản phẩm đánh bắt của bạn hay không.**
- Chọn ăn ít cá lớn và ăn nhiều những loại cá nhỏ hơn (như cá walleye) và cá có tập tính ăn ở vùng nước đáy (như cá da trơn).
- Chọn sử dụng **Hướng Dẫn Ăn Cá An Toàn** để tìm các loại cá an toàn hơn để ăn từ các sông và hồ ở Michigan.

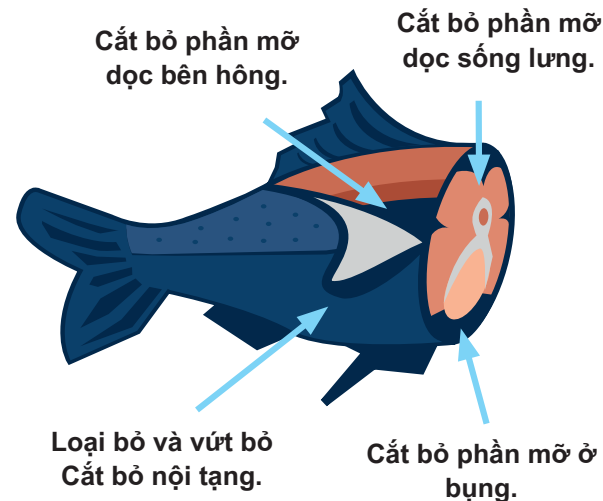
Bạn cần **Hướng Dẫn**? Vui lòng gọi cho MDHHS theo số 800-648-6942 hoặc truy cập Michigan.gov/EatSafeFish.



Làm sạch

LÀM SẠCH mỡ, da và nội tạng của cá để giúp loại bỏ một số hóa chất.

- Một số hóa chất, như PCB và dioxin được lưu trữ trong mỡ và nội tạng cá. Bằng cách cắt bỏ các mô mỡ sẫm màu và nội tạng, bạn có thể loại bỏ một số hóa chất này khỏi cá.



THỦY NGÂN & PFO: Không thể loại bỏ thủy ngân và PFO bằng cách cắt bớt phần mỡ. Chúng được lưu trữ trong phần thịt thăn.



Chế biến

CHẾ BIẾN cá theo cách loại bỏ nhiều chất béo hơn.

Ngay cả sau khi loại bỏ tất cả các mô mỡ sẫm màu, một số chất béo vẫn ẩn bên trong phần thịt thăn. Để giúp loại bỏ các hóa chất có trong phần thịt thăn, bạn có thể:

- Chọc lỗ trên da hoặc loại bỏ da để chất béo trong thịt thăn chảy ra khi nấu.
- Nướng cá trên vỉ nướng hoặc nướng trong lò để mỡ chảy ra.

