

Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi có thể ăn nhiều cá hơn mà vẫn an toàn, như sau:

- 7 suất ăn mỗi tuần HOẶC
- 3 suất ăn mỗi tuần HOẶC
- 2 suất cá vược sọc mỗi tuần HOẶC
- 1 suất cá vược, cá chép chó, hoặc cá tầm trắng mỗi tuần

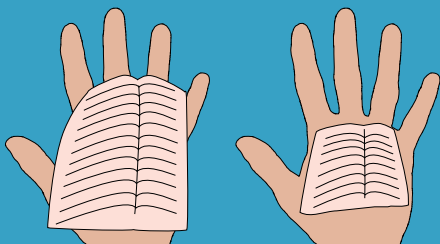
### ♥ Tại sao cần ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể giúp bạn giảm nguy cơ bệnh tim và cải thiện việc phát triển của bộ não ở thai nhi và trẻ em.

### Cần quan tâm vấn đề gì?

Một số loại cá có mức thủy ngân và chất PCB cao. Thủy ngân có thể làm hại bộ não, đặc biệt là ở thai nhi và trẻ em. Chất PCB có thể gây ung thư.

### Một suất ăn là gì?



Cho Người Lớn

Cho Trẻ Em

Một suất cá là bằng khoảng kích thước và độ dày của bàn tay chúng ta. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

### Hướng dẫn việc mua cá dành cho phụ nữ tuổi 18 – 45 và trẻ em tuổi 1 – 17

Đừng ăn cá được đánh bắt bởi gia đình hoặc bạn bè trong cùng một tuần khi bạn ăn cá được mua tại cửa hàng hoặc nhà hàng. Đối với cá mà bạn mua:

- An toàn khi ăn 2 suất mỗi tuần loại cá có lượng thủy ngân thấp như cá hồi ♥, cá minh thái, cá trê, cá rô phi, tôm, cá cơm ♥, cá mè ♥, cá hồi nước ngọt ♥, hoặc cá ngừ đóng hộp loại từng miếng



### HOẶC

- An toàn khi ăn 1 suất mỗi tuần loại cá có lượng thủy ngân trung bình như cá ngừ Albacore (thịt trắng) đóng hộp ♥



- Đừng ăn thịt cá mập, cá kiếm, cá lát, hoặc cá thu vua



♥ = Lượng Omega-3 cao

Văn phòng Kiểm Soát Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe trong Môi Trường tại California

[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)

(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

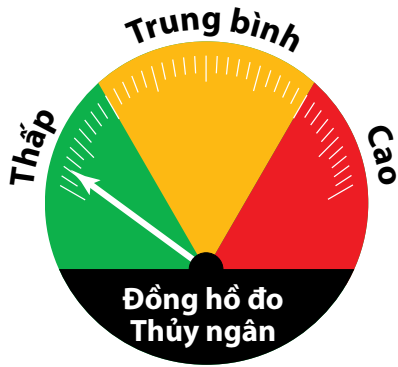
# Hướng dẫn việc Ăn Cá Được đánh bắt tại Sông Sacramento và vùng Bắc Châu Thổ



Bao gồm mọi khối nước tại vùng Châu thổ thuộc hướng bắc Đường Cao Tốc 12.

# Hướng dẫn việc ăn cá được đánh bắt tại Sông Sacramento và vùng Bắc Châu Thổ

Phụ nữ tuổi 18 - 45 và trẻ em tuổi 1 - 17



Cá trích Mỹ ♥  
(American shad)



Cá hồi cầu vồng ♥  
(Rainbow trout)



Cá hồi đầu thép\* ♥  
(Steelhead trout\*)



Cá hồi Chinook (vua) ♥  
(Chinook (king) salmon)



Nghêu châu Á  
(Asiatic clam)

♥ = Lượng Omega-3 cao

\* Chỉ hợp pháp khi giữ cá hồi đầu thép từ trạm ương trứng và chỉ tại những khối nước chọn lọc, xem [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)



Cá chép hoặc cá vàng  
(Carp or goldfish)



Cá mút (Sucker)



Cá Crappie  
(Crappie)



Cá trê (Catfish)



Cá mang xanh và cá thái dương khác  
(Bluegill or other sunfish)



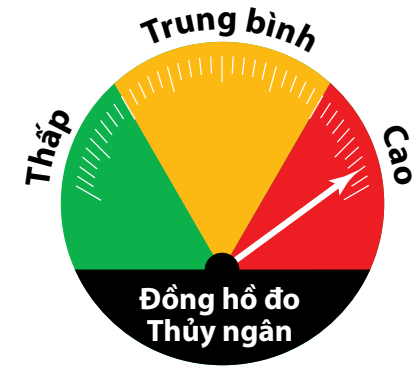
Cá đầu cứng  
(Hardhead)



Tôm sông/Tôm đồng  
(Crayfish)



Cá Hitch (Hitch)



Cá vược sọc  
(Striped bass)



Cá vược  
(Bass)



Cá chép chó  
(Pikeminnow)



Cá tầm trắng  
(White sturgeon)

Hình cá hồi cầu vồng: John Lyons, Sở Tài nguyên Thiên nhiên Wisconsin

2 suất ăn mỗi tuần HOẶC  
7 suất nghêu mỗi tuần

HOẶC

1 suất ăn mỗi tuần

Đừng ăn