

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**
5 suất cá mang xanh hoặc cá thái dương tai đỏ **mỗi tuần HOẶC**
- **2 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
- **2 suất** cá vược sọc **mỗi tuần HOẶC**
1 suất cá vược miệng rộng hoặc cá tầm trắng **mỗi tuần**
Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loài thủy sản có vỏ từ cảng Stockton.

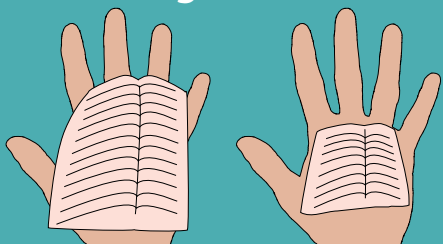
♥ Tại sao cần ăn cá?

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

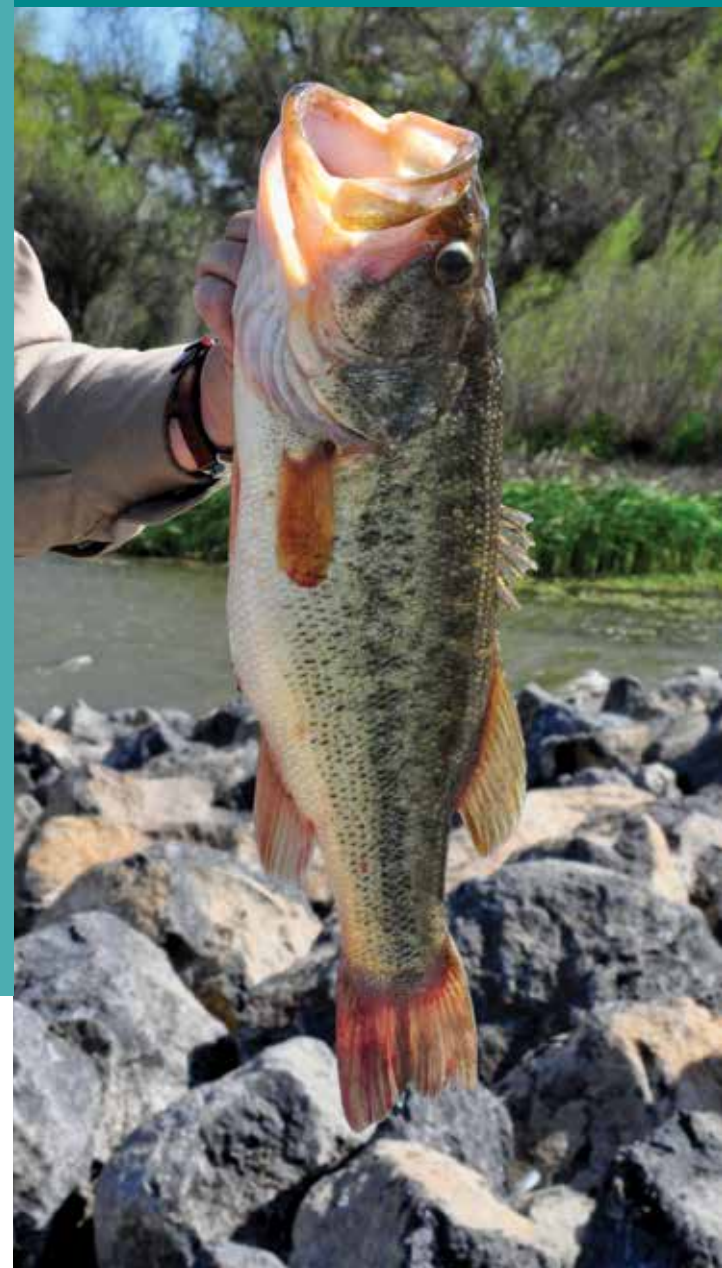
Văn phòng Kiểm Soát Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe trong Môi Trường tại California

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

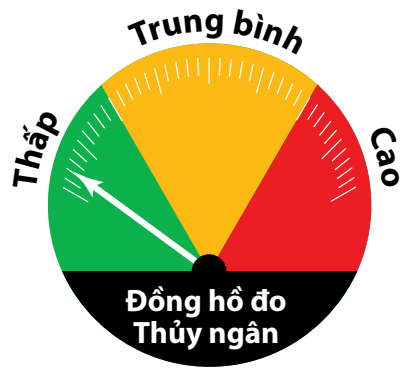
Hướng dẫn việc Ăn Cá Được đánh bắt tại Sông San Joaquin

Từ Đập Friant đến Cảng Stockton



Hướng dẫn việc ăn cá được đánh bắt tại Sông San Joaquin

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



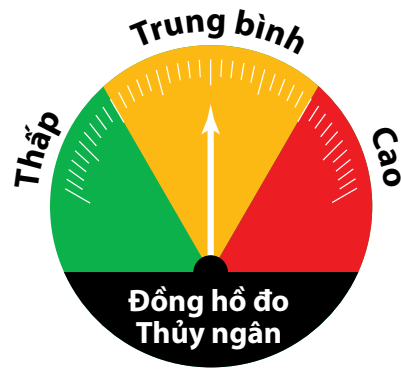
Cá mang xanh
hoặc cá thái dương tai đỏ
(Bluegill or redear sunfish)



Cá hồi đầu thép* ♡
(Steelhead trout*)



Cá trích Mỹ ♡
(American shad)



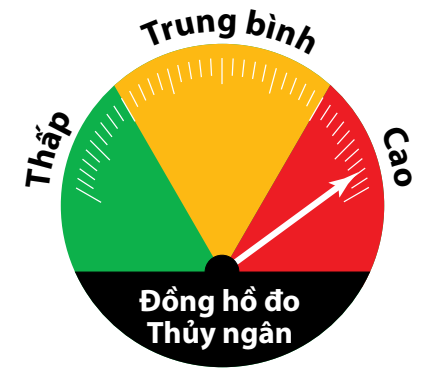
Cá trê
(Catfish)



Cá chép
(Carp)



Cá mút
(Sucker)



Cá vược sọc
(Striped bass)



Cá vược miệng rộng
(Largemouth bass)



Cá tầm trắng
(White sturgeon)

♡ = 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

2 suất ăn mỗi tuần HOẶC
3 suất cá trích Mỹ mỗi tuần

HOẶC

1 suất ăn mỗi tuần

**Đừng ăn
VÀ**

Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loại thủy sản có vỏ từ Cảng Stockton