

Hướng dẫn Cho Phụ nữ, Trẻ em và các Gia đình về việc Ăn Cá

Cá có tốt không?

Có chứ. Đây là một nguồn hảo hạng của protein và nhiều chất bổ khác. Trong cá có các chất béo omega-3 DHA và EPA.

DHA giúp cho óc, mắt và thần kinh của thai nhi và trẻ em phát triển. Phụ nữ có thai hay đang cho con bú mẹ, hoặc phụ nữ có thể sẽ có thai, cần ăn cá để lấy chất DHA. EPA là một chất béo omega-3 giúp ngăn ngừa bệnh về tim.

Ăn cá có rủi ro gì không?

Có. Cá có thể mang chất thủy ngân. Những con cá lớn, sống lâu và ăn các cá khác mang nhiều thủy ngân nhất, thủy ngân tích tụ troc các mô của con cá này. Khi chúng ta ăn những con cá này, chất thủy ngân tích tụ trong thân thể chúng ta.

Nếu đang có thai hay cho con bú mẹ, hay có thể có thai, quý vị cần tránh hay hạn chế đến ít nhất việc ăn các loại cá này. Thai nhi và trẻ sơ sinh ở gần các lượng thủy ngân cao có thể có vấn đề về học tập, đi đứng và nói năng.

Có thể ăn cá mà vẫn an toàn không?

Nếu đang có thai hay cho con bú mẹ, hay có thể có thai, quý vị vẫn có thể hưởng được các lợi ích của việc ăn cá nếu biết chọn kỹ và **ăn nhiều loại cá khác nhau**. Quý vị cũng có thể cho con cái ăn cá nếu biết tránh hay cho chúng ăn rất ít các thứ cá có lượng thủy ngân cao. Hãy dùng bản hướng dẫn này để giúp quý vị chọn cá cho mình và cho gia đình.

Một Phần Dọn Ăn theo Hướng dẫn về Thực Phẩm của Canada là 75 grams hay 2.5 ounces hoặc khoảng nửa tách.

Cá ngừ đóng hộp thì sao?

Có nhiều loại cá ngừ đóng hộp khác nhau. Hay đọc nhãn và chọn loại cá ngừ “nhẹ” (“light” tuna) bởi vì loại này có ít thủy ngân. Chỉ thỉnh thoảng mới nên ăn cá ngừ “trắng” (“white” hay Albacore tuna).

Còn về cá hồi?

Cá hồi là loại cá cung cấp nhiều chất béo omega-3 và có lượng thủy ngân thấp. Tuy nhiên, cũng có một vài điều đáng lưu tâm:

- có những lượng thấp của các chất ô nhiễm khác như các chất PCB, được tìm thấy trong mỡ của cá hồi nuôi
- có sự truyền nhiễm bệnh và các ký sinh trùng từ cá hồi nuôi sang cá hồi trong thiên nhiên
- ô nhiễm và phế chất ở các trại nuôi cá hồi
- gây hao tổn các loại cá dùng làm thức ăn cho cá hồi nuôi

Cá hồi trong thiên nhiên có lượng PCB thấp và có ít mối lo về môi sinh hơn là cá hồi nuôi. Hầu hết cá hồi đóng hộp là cá trong thiên nhiên. Để giảm thấp lượng chất ô nhiễm trong cá hồi, hãy bỏ da và mỡ trước khi nấu. Nên nướng vỉ, lò hay nướng than để mỡ cá chảy ra.

Thế còn cá sống?

Bộ Y tế Canada khuyên các phụ nữ mang thai tránh ăn sống cá và các loại hải sản có vỏ. Chúng có thể mang các thứ vi khuẩn tạo ra nhiều bệnh nặng.

Tôi đang có thai và không ăn cá. Có nên dùng thêm dầu cá omega-3 bổ sung hay không?

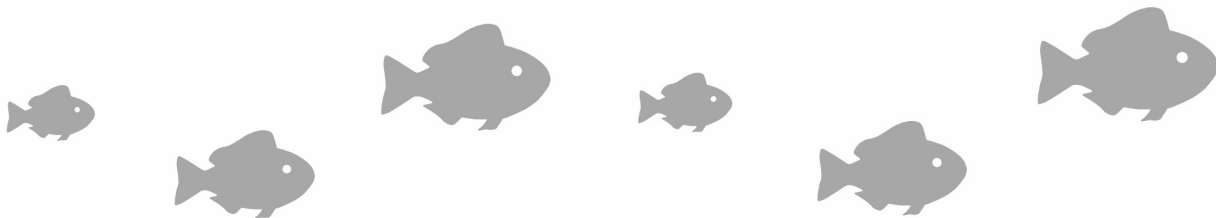
Việc quý vị cần dùng đến bao nhiêu để giúp thai nhi phát triển là chuyện không rõ. Nếu quý vị định dùng chất bổ sung, hãy đọc kỹ nhãn. Tìm mua loại có báo rằng đã được thử và không thấy có các tạp chất. Cũng nên tìm các loại omega-3 bổ sung làm từ các nguồn thực vật dưới biển. Dầu gan cá có những lượng Sinh tố A cao, có thể tạo ra khuyết tật cho thai nhi.

Tôi có thể ăn cá câu được?

Cá câu được là cá bắt từ các sông hồ địa phương. Vài loại cá này có thể không an toàn để ăn. Nếu ăn cá câu được, xin đọc kỹ quyển Hướng dẫn Ăn Cá Câu Được ở Ontario (*Guide to Eating Ontario Sport Fish*) có ở mạng điểm www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm hay gọi số 1-800-820-2716 để xin – miễn phí, một quyển.

Ăn cá thì ảnh hưởng đến môi trường như thế nào?

Sở Y tế Toronto ủng hộ các công trình sản xuất thực phẩm có lợi cho môi trường. Việc điều hành không tốt các cơ sở ngư nghiệp có thể ảnh hưởng đến môi trường sống, đe dọa sinh vật dưới nước và bắt cạn kiệt cá. Để có thêm thông tin về cách có được những chọn lựa về cá tốt nhất cho môi trường, xin tham khảo ở điểm mạng www.seachoice.org.



Ăn Nhiều Thứ Cá Khác Nhau

Để biết số phần ăn nên ăn hàng ngày, hàng tuần và hàng tháng của loại cá trong các khoản mục, xin xem **Hướng dẫn Ăn Cá - Đề nghị Các Phần Ăn**

Symbols

- ♥ = Lượng chất béo omega-3 cao (Tốt cho tim)
- ♣ = Cá có thể được bắt hay nuôi theo cách có hại cho môi trường (www.seachoice.org)
- ∅ = Không có lượng thủy ngân cao nhưng có lượng PCB cao
- * = Tên cá là tên tiếng Anh – Không có tên tiếng Việt tương đương

Ăn Hàng ngày An toàn (Lượng Thủy Ngân Rất Thấp)	Thỉnh thoảng Ăn thì An Toàn (Lượng Thủy Ngân Trung bình)	Tránh ăn hay Hạn chế (Lượng Thủy Ngân Cao)															
<table border="0"> <tr> <td>Cá Basa</td> <td>Cá Măng</td> <td>♥ Cá Hồi (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific)</td> </tr> <tr> <td>Cá Capelin*</td> <td>Bạch tuộc</td> <td>Sea Urchin</td> </tr> <tr> <td>Chả cá Kamaboko</td> <td>Hàu</td> <td>Cá Chim bạc</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Cá Pollock (*)</td> <td>Cá Rô phi</td> </tr> <tr> <td></td> <td>♥ Cá Hồi, đóng hộp</td> <td></td> </tr> </table>	Cá Basa	Cá Măng	♥ Cá Hồi (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific)	Cá Capelin*	Bạch tuộc	Sea Urchin	Chả cá Kamaboko	Hàu	Cá Chim bạc		Cá Pollock (*)	Cá Rô phi		♥ Cá Hồi, đóng hộp		<ul style="list-style-type: none"> Cá Chim Đen Cá Trê Cá Bơn Halibut Cá Jackfish* ♥ Kingfish* (King Mackerel, Spanish Mackerel) Cá Whitefish* ở hồ Cá Heo Cá Rô Cá Redfish* Cá Sablefish* (Black Cod) Cá Đuối Cá Hồng (các loại) ♥ Cá Hồi (Hồ, các loại) Bít-tết cá Ngừ (Albacore, White) Bít-tết cá Ngừ (Skipjack, Southern Yellowfin) Cá Ngừ, đóng hộp, nhãn White (Albacore) Cá Whiting* 	<ul style="list-style-type: none"> Cá Barracuda* ∅ Cá Buffalo* ♥ Cá Thu mình dài (Snake Mackerel) Cá Cờ ∅ Cá Chó đen (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander) Cá Tilefish* Bit-tết cá Ngừ (Various Species, Bigeye)
Cá Basa	Cá Măng	♥ Cá Hồi (Chum, Coho, Pink, Wild Pacific)															
Cá Capelin*	Bạch tuộc	Sea Urchin															
Chả cá Kamaboko	Hàu	Cá Chim bạc															
	Cá Pollock (*)	Cá Rô phi															
	♥ Cá Hồi, đóng hộp																
<p align="center">An toàn để Ăn Thường Xuyên (Lượng Thủy Ngân Thấp)</p>																	
<table border="0"> <tr> <td>♥ Cá cơm (Tươi/Đông lạnh)</td> <td>Cá Mòi</td> <td>Cá Smelt* (Đại tây dương, Hồ)</td> </tr> <tr> <td>♥ Cá Char* Đại tây dương</td> <td>♥ Cá Hồi (Chinook, Sockeye, Steelhead)</td> <td>Cá Lưỡi trâu (Dover, Petrale)</td> </tr> <tr> <td>♥ Cá Thu Atlantic Con Trai Bắc Mỹ</td> <td>♥ Cá Mòi Hải Sâm</td> <td>Mực ống</td> </tr> <tr> <td>Cá Chép</td> <td>Cá Shiner*</td> <td>♥ Cá Hồi (Rainbow)</td> </tr> <tr> <td>♥ Cá Trích Con Trai (Xanh)</td> <td></td> <td>Cá Ngừ, đóng hộp, nhãn Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)</td> </tr> </table>	♥ Cá cơm (Tươi/Đông lạnh)	Cá Mòi	Cá Smelt* (Đại tây dương, Hồ)	♥ Cá Char* Đại tây dương	♥ Cá Hồi (Chinook, Sockeye, Steelhead)	Cá Lưỡi trâu (Dover, Petrale)	♥ Cá Thu Atlantic Con Trai Bắc Mỹ	♥ Cá Mòi Hải Sâm	Mực ống	Cá Chép	Cá Shiner*	♥ Cá Hồi (Rainbow)	♥ Cá Trích Con Trai (Xanh)		Cá Ngừ, đóng hộp, nhãn Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)		
♥ Cá cơm (Tươi/Đông lạnh)	Cá Mòi	Cá Smelt* (Đại tây dương, Hồ)															
♥ Cá Char* Đại tây dương	♥ Cá Hồi (Chinook, Sockeye, Steelhead)	Cá Lưỡi trâu (Dover, Petrale)															
♥ Cá Thu Atlantic Con Trai Bắc Mỹ	♥ Cá Mòi Hải Sâm	Mực ống															
Cá Chép	Cá Shiner*	♥ Cá Hồi (Rainbow)															
♥ Cá Trích Con Trai (Xanh)		Cá Ngừ, đóng hộp, nhãn Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)															
<p align="center">♣ Không Tốt cho Môi trường</p> <table border="0"> <tr> <td>Cá Cod* Đại tây dương</td> <td>Cá Haddock*</td> <td>Sò điệp</td> </tr> <tr> <td>Cá Bơn</td> <td>♥ Cá Hồi (Đại tây dương, Nuôi)</td> <td>Tôm /Tôm càng</td> </tr> </table>	Cá Cod* Đại tây dương	Cá Haddock*	Sò điệp	Cá Bơn	♥ Cá Hồi (Đại tây dương, Nuôi)	Tôm /Tôm càng	<p align="center">♣ Không Tốt cho Môi trường</p> <ul style="list-style-type: none"> Cá Bơn Halibut Đại tây dương Bluefin Tuna Steak Cá Mú Cá Hồng 	<p align="center">♣ Không Tốt cho Môi trường</p> <ul style="list-style-type: none"> Cá Orange Roughy* Cá Bass Biển Cá Mập Cá Kiếm 									
Cá Cod* Đại tây dương	Cá Haddock*	Sò điệp															
Cá Bơn	♥ Cá Hồi (Đại tây dương, Nuôi)	Tôm /Tôm càng															

Hướng dẫn Ăn Cá - Đề nghị Các Phần Ăn

Muốn có thêm thông tin, xin vào mạng điểm: www.toronto.ca/health

* = Một phần dọn ăn có thể không cùng cỡ với lượng thức ăn quý vị dùng mỗi bữa. Một phần dọn ăn theo bản Hướng dẫn Thực phẩm Canada là 75 grams hay 2.5 ounces hoặc khoảng nửa tách.

Người trong Gia đình	Cá Rất Ít Thủy Ngân	Cá Ít Thủy Ngân	Cá có Thủy Ngân Trung Bình	Cá có Thủy Ngân Cao
Trẻ em	1 phần ăn * một ngày	2 phần ăn * một tuần	1-2 phần ăn* một month	Ít hơn 1 phần ăn * một tháng
Phụ nữ có thai, có thể có thai, đang cho con bú mẹ, thiếu nữ	2 phần ăn * một ngày	4 phần ăn * một tuần	2-4 phần ăn* một month	Ít hơn 1 phần ăn * một tháng
Nam giới, thiếu niên và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên	Không hạn chế *	Không hạn chế *	4 phần ăn* một week	Chỉ được ăn 1 phần ăn * một tuần

Bộ Y tế Canada khuyên mỗi tuần nên ăn ít nhất hai Phần Dọn Ăn Theo Bản Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada
Các loại cá có chất béo omega-3 cao và có lượng thủy ngân thấp.

Xin xem *Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn theo Bản Hướng dẫn Thực phẩm)* ở www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

