

Ăn Nhiều Thứ Cá Khác Nhau

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 Huống dẫn Thực phẩm Canada là 75 grams hay 2.5 ounces hoặc khoảng nửa tách.

♥ = 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)

** = Tên cá là tên tiếng Anh – Không có tên tiếng Việt tương đương

Ăn Hàng Ngày An toàn (Lượng Thủy Ngân Rất Thấp)

- 1 phần dọn ăn* một **ngày** cho trẻ em
- 2 phần dọn ăn* một **ngày** cho phụ nữ có thai, đang cho con bú mẹ hay có thể có thai, kể cả thiếu nữ
- Không hạn chế với nam giới, thiếu niên và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

Cá da trơn - Basa

Cá Ôt - Capelin

Chả cá - Kamaboko (chả cá, thịt cá trắng đã chế biến)

Cá Măng - Milkfish

Bạch tuộc - Octopus

Sò Hàu - Oysters

Cá Pollock (Boston Bluefish)**

♥ Cá Hồi - Salmon đóng hộp

♥ Cá Hồi - Salmon (Chum, Coho, Pink, hoang dã ngoài Thái bình dương)

Cầu Gai - Sea Urchin

Cá Chim bạc - Silver Pomfret

Cá rô phi - Tilapia


Ăn Thường xuyên An toàn (Lượng Thủy Ngân Thấp)

- 2 phần dọn ăn* một **tuần** cho trẻ em
- 4 phần dọn ăn * một **tuần** cho phụ nữ có thai, đang cho con bú mẹ hay có thể có thai, kể cả thiếu nữ
- Không hạn chế với nam giới, thiếu niên và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

♥ Cá Cơm - Anchovies (tươi/đông lạnh)

♥ Cá Hồi chấm hồng Bắc cực - Arctic Char

♥ Cá Thu - Mackerel Đại tây dương

Cá Barracouta **
Đừng làm với Cá Nhòng Barracuda – Nên Tránh hay Hoạ Hoàn hãy Ăn
Trai, Nghêu - Clams
Sò Cockle Greenland
Cá Trắm cỏ – Grass Carp
Cá Hake (Trắng, Thái bình dương) **
♥ Cá Trích – Herring
Cá Mú Lingcod
Con Trai – Mussel (Xanh)
Cá Bơn sao - Plaice Canada
Cá Mùi – Porgie
Cá Pumpkinseed **
Trai - Quahog
Cá Mú đá - Rockfish
♥ Cá Hồi – Salmon (Chinook, Sockeye, Steelhead)
♥ Cá Mòi -Sardines
Hải sâm – Sea cucumber
Cá Mòi không răng - Shad, Mỹ
Cá Shiner **
Cá Smelt (Đại tây dương, Hồ) **
Cá Lưỡi trâu – Sole (Dover, Petrale)
Mực ống- Squid
♥ Cá Hồi Hoa – trout (Rainbow)
Cá Ngừ - Tuna, đóng hộp Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin)
Ốc whelk
 Không Tốt cho Môi trường
Cá Tuyết – Cod, Đại tây dương
Cá Bơn - Halibut (mình đẹp)
Cá Haddock **
♥ Cá Hồi – Salmon (Đại tây dương, nuôi)
Sò Điệp - Scallop
Tôm/Tôm càng - Shrimp/Prawns

Thỉnh thoảng Ăn thì An Toàn (Lượng Thủy Ngân Trung bình)

- 1-2 phần dọn ăn* một **tháng** cho trẻ em
- 2-4 phần dọn ăn* một **tháng** cho phụ nữ có thai, đang cho con bú mẹ hay có thể có thai, kể cả thiếu nữ
- 4 phần dọn ăn* một **tuần** cho nam giới, thiếu niên và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

Cá Amberjacks **
Cá Chêm - Bass, sọc
Cá Chim đen - Black Pomfret
Cá Bông biển - Bullhead, Nâu **
Cá Chép - Carp
Cá Trê - Catfish
Cua - Crabs
Tôm Crawfish
Cá Đù - Croaker, Đại tây dương
Cusk (Brismark, Moonfish)
Cá Trống - Drum, nước ngọt
Cá Chình - Eel
Cá Bơn - Halibut
Cá Jack ** (Blue Runner, Crevalle/Common)
Cá Jackfish **
♥ Cá Thu - Kingfish (King Mackerel, Spanish Mackerel)
Cá Whitefish ** ở hồ
Tôm hùm - Lobster
Cá Nục heo - Mahi Mahi (Dolphin Fish)
Cá Tuyết sông - Maria (Burbot; Ling)
Cá Chày - Monkfish
Cá Đồi, thông thường Mullet, Common
Cá Rô - Perch (Trắng, Vàng)
Cá Redfish **
Cá Tuyết - Sablefish (Black Cod)
Cá Đuôi - Skate
Cá Tầm - Sturgeon (Hồ, Trắng)
♥ Cá Hồi – Trout (ở hồ nhiều loại)
Thịt lát cá Ngừ - Tuna steak (Albacore, White)
Thịt lát cá Ngừ - Tuna steak (Skipjack, Yellowfin)
Cá Ngừ- Tuna, đóng hộp white (Albacore)
Cá Bơn - Turbot
Cá Thu ngang - Wahoo
Cá Tuyết - Whiting
 Không tốt cho Môi trường
Cá Bơn - Halibut Đại tây dương
Thịt lát cá Ngừ - Tuna steak Bluefin
Cá Mú - Grouper
Cá Hồng - Red Snapper

Tránh Ăn hay Họa hoàn lằm hãÿ Ăn (Lượng Thủy Ngân Cao)

- Ít hơn 1 phần dọn ăn* một **tháng** cho trẻ em
- Ít hơn 1 phần dọn ăn* một **tháng** cho phụ nữ có thai, đang cho con bú mẹ hay có thể có thai, kể cả thiếu nữ
- Chỉ 1 phần dọn ăn* một **tháng** cho nam giới, thiếu niên và phụ nữ từ 50 tuổi trở lên

⚠ Lượng thủy ngân không cao nhưng lượng PCBs cao

Cá Barracuda **

⚠ Cá Buffalo **

♥ Cá Thu mình dài - Escolar (Snake Mackerel)

Cá Cờ - Marlin

⚠ Cá Chó đen - Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander)

Cá Tilefish **

Thịt lát cá Ngừ - Tuna, steak (Nhiều loại, Bigeye)



Không Tốt cho Môi trường

Cá Orange Roughy **

Cá Chém – Bass, biển (Patagonian Toothfish)

Cá Mập- Shark

Cá Kiếm - Swordfish