

Chọn lựa và bắt cá có chứa chất gây ô nhiễm ít hơn

Nhóm 1: Thường Thức

Cá cơm
Cá mang xanh
Cá trê nông dân nuôi
Cua
Crappie
Cá bơn giống như cá chim
Cá trích, cá mòi
Cá đoi
Con Hàu
Cá rô
Cá Pôlắc
Cá hồi câu vòng
Cá hồi màu da cam hồng
Cá mòi, cá trích
Con ngao, con sò
Tôm
Sole
Mực ống
Cá rô phi hoang dã chứ không phải nông dân nuôi
Cá lạt, cá trắng

Nhóm 2: Chấp nhận

Cá trê hoang dã, cá bông lau
Cá tuyết, cá thu
Cá suốt
Mahi Mahi
Cá chỉ vàng, cá hường
Cá ngừ trong hộp

Nhóm 3: Giới hạn

Người lớn giới hạn 8 ounce mỗi tuần
Con nít giới hạn 2 đến 6 ounce mỗi tuần

Cá chêm
Bluefish
Cá chim lớn
Tôm hùm
Northern Pike

Sablefish
Cá bọ cạp
Cá hồi biển
Cá ngừ (Albacore)
Cá ngừ (tươi hoặc đông lạnh)
Walleye (lớn hơn 15 inch)
Cá hanh trắng

Nhóm 4: Không khuyến khích ăn

Cá mú
Cá vược miệng nhỏ và miệng lớn (lớn hơn 18 inch)
Cá thu
Marlin
Cá Roughy cam

Nhóm 5: Tránh

Cá mập
Cá kiếm, cá đao
Vua cá thu
Cá kính, cá ngói

**Xin vui lòng xem quy định cá Nebraska cho chiều dài và giới hạn khe cắm bảo vệ cho cá tại khu vực có nước trên trang web <http://outdoornebraska.org/guides>

Để biết thêm thông tin về việc lựa chọn và phục vụ cá, xin vui lòng xem các liên kết trang web của FDA bên dưới:

www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm077331

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

AA/EOE/ADA

Chuẩn bị bởi các bộ phận:
Nebraska của Sức Khỏe và Dịch Vụ Con Người
Chương Trình Đánh Giá Rủi Ro Môi Trường phối hợp với các bộ phận Nebraska của Chương Trình Giám Sát Mô Cá Chất Lượng.

Ăn Cá An Toàn Trong Nebraska

Tìm hiểu về ăn an toàn, bắt ở địa phương, cửa hàng mua và nhà hàng.

www.nebraska.gov/eatsafefish

S

Cá nhỏ là tốt hơn (nó có xu hướng chứa chất gây ô nhiễm ít hơn)

A

Tránh cá động vật ăn thịt lớn và cá nằm gần cuối dải nước (nó có tích lũy nhiều chất gây ô nhiễm)

F

Mỡ, da, và các cơ quan cần được loại bỏ (hầu hết các chất ô nhiễm được lưu trữ trong các chất béo, da, và cơ quan của cá)

E

Ăn cá đã được nấu chín hoặc nướng trên vỉ (để chất béo có thể nhỏ giọt đi trong khi nấu ăn)



Tại Sao Ăn Cá?

- > Cá là một nguồn chất béo rất thấp hoặc chất đạm protein
- > Cá có chứa axit béo omega 3
- > Cá rất giàu vitamin như B2 và D, và các khoáng chất như sắt, kẽm, iốt, magiê và kali
- > Chất dinh dưỡng của cá giữ tim và bộ não chúng ta khỏe mạnh.

Tại Sao Có Chất Gây Ô Nhiễm Trong Cá?

- > Chất gây ô nhiễm có thể tồn tại trong môi trường và tích tụ trong sinh vật sống như là cá
- > Chất gây ô nhiễm như PCBs và một số thuốc trừ sâu tích tụ trong mỡ của cá.
- > Thủy ngân là một chất gây ô nhiễm lưu trữ trong cơ cá hoặc phi lê.

Lưu ý: Phụ nữ có thai hoặc cho con bú và trẻ nhỏ đặc biệt là nên làm theo hướng dẫn, như một hệ thống thần kinh đang phát triển đặc biệt nhạy cảm với thủy ngân.

Xem trang mạng Eat Safe Fish để biết thông tin chi tiết hơn, bao gồm cả các khuyến cáo tiêu thụ ca địa phương

www.nebraska.gov/eatsafefish