

## Muốn biết thêm chi tiết

Muốn biết thêm chi tiết về cách ăn cá an toàn, hãy liên lạc Toán Sức khỏe Môi sinh (Environmental Health Unit), Bộ Nhân Vụ (Department of Human Services) qua điện thoại số 1300 761 874

<http://www.health.vic.gov.au/environment/>

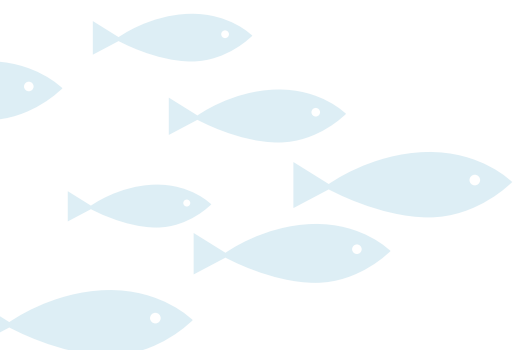
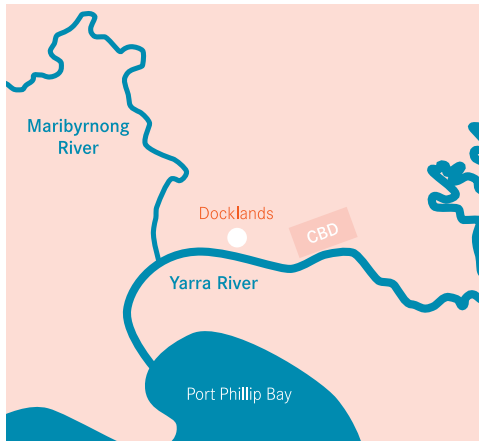
<http://www.foodstandards.gov.au/foodmatters/mercuryninfish.cfm>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts17.html>

<http://www.atsdr.cdc.gov/tfacts46.html>

<http://www.dse.vic.gov.au/dpi>

## Sông ngòi trong thành thị Victoria (Victoria urban rivers)



## Tôi có nên ăn cá tôi bắt được không?

Lời khuyên cho các bạn bắt cá tại sông Lower Yarra và Maribyrnong

Vietnamese



Ban hành bởi Chính quyền Tiểu bang Victoria (State Government of Victoria), Melbourne, Tháng Giêng 2007

© Bản quyền của Chính quyền Tiểu bang Victoria, Bộ Nhân Vụ, 2007

Không được tái bản bất kỳ phần nào dưới bất kỳ hình thức nào trừ khi theo đúng *Đạo luật Bản quyền năm 1968 (Copyright Act 1968)*

In bởi Phòng In (Print Room) © DHS

Cách ăn uống đúng mực gồm có cá sẽ mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe như giúp tim được lành mạnh và giúp sự tăng trưởng và phát triển của trẻ con.

Nói chung nếu so sánh lợi ích do việc ăn cá với cơ nguy có thể xảy ra khi ăn cá thì lợi ích chiếm phần thắng lớn. Các cơ nguy này có thể được làm thuyên giảm đi bằng cách chọn lựa thích đáng loại cá và số lượng cá bạn ăn.

Cá giữ phần quan trọng trong chế độ ăn uống lành mạnh. Cá có nhiều chất đạm và những chất dinh dưỡng thiết yếu khác, chứa ít chất béo bão hòa, và chứa chất a-xít béo omega-3.

### Vậy thì tại sao tôi cần lời khuyên này?

Với thời gian các sông ngòi nơi thành thị bị chất hóa học làm ô nhiễm. Cá có thể tích tụ một số chất hóa học này trong cơ thể chúng.

Nếu người nào ăn quá nhiều loại cá này, sức khỏe của họ có thể bị ảnh hưởng.

Người bị ảnh hưởng nhiều nhất là phụ nữ đang thai nghén hoặc có thể mang thai nghén và ấu nhi.



### Các chất hóa học nào có thể tích tụ trong cá?

Có một số chất hóa học có thể tích tụ trong cá. Chất chủ yếu có thể gây hiểm họa là PCBs (polychlorinated biphenyls).

PCBs được dùng trong các thập niên từ 1930 đến 1970 trong sản phẩm kỹ nghệ. Hiện chúng đang bị loại trừ dần, nhưng vẫn còn tồn tại lâu dài trong môi sinh.

Chúng có thể tích tụ trong cơ thể con người và gây ảnh hưởng không hay cho hệ thống kháng thể và kích thích tố. PCBs tích tụ trong cơ thể người mẹ có thể ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ của đứa con.

## Tôi phải làm gì để bảo đảm việc ăn cá được an toàn hơn?

Khi ăn cá bắt được trong các con sông này:

- Phụ nữ trong lứa tuổi sinh đẻ và trẻ con (dưới 16 tuổi) không nên ăn cá chình (con lươn). Những người khác nên hạn chế việc ăn cá chình bắt được, ăn mỗi tháng một lần thôi.
- Phụ nữ trong lứa tuổi sinh đẻ và trẻ con (dưới 16 tuổi) nên hạn chế chỉ ăn cá mỗi tháng một lần. Những người khác nên hạn chế việc ăn cá họ bắt, ăn mỗi tháng bốn lần thôi.

Số lần ăn mỗi tháng (Cho người lớn, một lần ăn = 150 g)	Phụ nữ trong lứa tuổi sinh đẻ và trẻ con (dưới 16 tuổi)	Những người khác
Cá		
Cá chình (lươn)		

- Nên ăn cá nhỏ hơn, non hơn vì chúng tích tụ ít chất ô nhiễm hơn cá to và già hơn. Nhưng phải bảo đảm cá đủ kích thước như luật lệ qui định.
- Rửa sạch sẽ và nấu nướng cá kỹ lưỡng. Lột bỏ da, mỡ và ruột trước khi nấu nướng, một số chất hóa học tích tụ nhiều trong phần mỡ của cá. Nướng lửa hoặc nướng trong lò nướng thay vì chiên dầu.

