



Yam Muaj Tseeb

Ntses thiab qwj ntses yog yam tseem ceeb noj nrog zaub mov pab tau lub cev. Ntses thiab qwj ntses muaj protein zoo nrog rau lwm yam as ham (nutrients), lawv muaj roj nyeem tsawg, thiab lawv muaj cov omega-3 fatty acids. Kev noj zaub mov uas muaj nqaij ntses thiab qwj ntses muaj kam pab tau kom lub plawv ua hauj lwm zoo thiab pab menyuam yaus loj sai thiab loj hlob zoo. Yog li, poj niam thiab tshwj xeeb yog menyuam yaus yuav tsum noj ntses los sis qwj ntses nrog lawv cov zaub mov vim tias lawv muaj ntau hom as ham zoo.

Tab sis, yuav luag txhua txhua yam ntses thiab qwj ntses muaj tsig kua hlau mercury. Rau tib neeg feem coob, qhov yuav kis tau mercury thaum noj ntses thiab qwj ntses kuj tsis yog ib qho txaus txhawj. Tiam sis, ib txhia ntses thiab qwj ntses muaj tsig mercury ntau dua uas muaj peev xwm ua tsis zoo rau tus menyuam nyob hauv plab los sis tus menyuam mos kom nws lub nrog cev loj hlob tsis taus. Qhov yuav kis tau mercury los ntawm nqaij ntses thiab qwj ntses kuj yog nyob ntawm seb yus noj ntses thiab qwj ntses ntau npaum cas thiab seb cov mercury nyob hauv cov nqaij no muaj ntau npaum cas. Vim li no, lub hoob kas saib xyuas zaub mov thiab tshuaj (Food and Drug Administration-FDA) thiab lub hoob kas tiv thaiv liaj teb (Environmental Protection Agency-EPA) thiaj li hais kom cov poj niam uas tseem yuav xeeb tub, cov twb xeeb tub lawm, cov tseem pub niam mis rau menyuam, thiab cov menyuam yau kom tsis txhob noj qee yam ntses es tsuas noj cov ntses thiab qwj ntses uas muaj tsig mercury tsawg tsawg xwb.



Yog xav tau ntawv qhia ntxiv txog cov mercury nyob hauv ntses thiab qwj ntses, hu rau lub hoob kas U.S. Food and Drug Administration cov lus qhia txog kev noj haus ntawm tus xov tooj hu dawb **1-888-SAFEFOOD** los sis mus saib tau FDA daim vev-xaij qhia Ceev Faj Zaub Mov www.cfsan.fda.gov/seafood1.html.

Yog xav tau ntawv qhia ntxiv txog kev yuav ceev faj cov ntses thiab qwj ntses uas nuv tau hauv zej zos, mus saib tau Environmental Protection Agency daim vev-xaij qhia txog ntses www.epa.gov/ost/fish los sis tiv tauj koj lub Xeev los yog Zos lub hoob kas loj saib kev noj qab haus huv (State or Local Health Department). Cov npe thiab xov tooj ntawm cov hoob kas xeev thiab zos no muaj nyob ntawm www.epa.gov/ost/fish. Nias rau qhov Teb Chaws, Xeev, thiab Pab Pawg (Tribal) Cov Npe. Yog xav tau ntawv qhia txog EPA cov kev ua los tswj fwm mercury, mus saib rau EPA daim vev-xaij qhia txog mercury ntawm www.epa.gov/mercury.



Yam Koj Yuav Tsum Tau Paub Txog Ntawm Mercury hauv Nqaij Ntses thiab Qwj Ntses

Lus cob qhia rau

Cov Poj Niam uas Yuav Xeeb Tub

Cov Poj Niam uas Xeeb Tub Lawm

Cov Poj Niam uas Pub Niam Mis rau Menyuum

Menyuam Yaus

los ntawm U.S. Food and Drug Administration

U.S. Environmental Protection Agency



EPA-823-F-06-003

3 Lus Qhia

Yog ua raws li 3 zaj lus qhia xaiv thiab noj ntses los sis qwj ntses no, cov poj niam thiab me-nyuam yau yuav tau txais as ham zoo thiab yuav tso siab tau tias lawv qhov kev yuav kis tau tsig mercury yuav muaj tsawg dua lawm.

1. Tsis txhob noj:

- Shark
- Ntses ntaj (Swordfish)
- King Mackerel
- Tilefish

Cov ntses no muaj tsig mercury ntau.

2. Noj txog li ntawm 12 ounces (kwv yees li 2 pluas mov) tauj ib vas-thiv uas yog ntau hom nqaij ntses thiab qwj ntses uas muaj tsiq mercury tsawg dua.

- Tsiq hom ntses uas tib neeg kheev noj uas muaj tsiq mercury tsawg yog cov cws, ntses ntim hauv koos poom (canned light tuna), salmon, Pollock, thiab catfish.
- Ib yam ntses uas neeg kheev noj, uas hu ua albacore uas yog cov nqaij ntses (“dawb”) mas muaj tsiq mercury ntau dua li cov ntses ntim koos poom. Yog li, thaum koj xaiv koj cov nqaij ntses thiab qwj ntses, koj noj kom txog li 6 ounces (kwv yees li ib pluas mov) yam nqaij ntses albacore no ib vas-thiv twg xwb.

3. Kuaj xyuas cov ntawv hauv zos tshaj tawm qhia txog kev ceev faj cov ntses uas tej txheeb ze thiab phooj ywg nuv tau hauv tej pas dej hauv zos, tej dej nyob ze, los sis tej ntug hiav txwv los.

Yog tias tsis muaj ntawv qhia, ces ib vas-thiv twg no noj kom txhob tshaj 6 ounces (kwv yees li ib pluas mov) nqaij ntses uas yog cov nuv tau ntawm tej dej hauv zej zos los, tab sis tsis txhob noj lwm yam ntses nrog lub vas-thiv ntawd.

Ua raws nkaus li cov lus cob qhia no thaum koj pub ntses thiab qwj ntses rau koj tus menyuam yau noj, tab sis daus kom tsawg xwb.

Mus Saib hoob kas Food and Drug Administration’s daim Vev-Xaij Qhia Ceev Faj Zaub Mov www.cfsan.fda.gov los sis hoob kas Environmental Protection Agency daim Vev-Xaij Qhia txog Nqaij Ntses www.epa.gov/ost/fish uas sau qhia txog tias muaj mercury ntau li cas hauv nqaij ntses.

Cov Lus Uas Neeg Nquag Nug txog ntawm Mercury hauv nqaij Ntses thiab Qwj ntses:



Mercury yog dabtsi?

Mercury yog cov kua hlau uas av txawj tsim los thiab muaj kam ya mus xyaw fuab cua thaum hlawv pa hluav taws tsis huv. Mercury poob saum fuab cua los thiab muaj kam mus teev rau tej dej ntwis thiab hiav txwv thiab txawj hloov mus ua methylmercury thaum tov nrog dej. Hom mercury no yog hom uas muaj kam ua tsis zoo rau koj tus menyuam hauv plab thiab rau menyuam yau. Ntses nqus tau cov methylmercury thaum lawv noj zaub mov hauv dej ces cov tsiq kua hlau no nce ntau zuj zus rau lawv. Nws nce ntau dua rau qee hom ntses thiab qwj ntses, nyob ntawm seb tus ntses noj dabtsi, yog li cov tsiq kua hlau no thiaj txawj muaj ntau thiab tsawg.

Kuv yog ib tus poj niam uas muaj taus menyuam, tab sis kuv tsis tau xeeb tub – es ua cas kuv thiaj li yuav tau txhawj txog methylmercury?

Yog tias koj nquag noj cov ntses uas muaj tsiq methylmercury ntau, ntev mus nws muaj kam mus teev rau koj tej ntsav. Lub cev yeej txawj tshem cov methylmercury tawm, tab sis tej zaum yuav siv sij hawm tshaj ib xyoos mas cov tsiq hlau no thiaj li yuav nqig lawm ntau. Yog li no, tej zaum cov tsiq no twb xub muaj ua ntej uas ib tus poj niam xeeb tub. Vim yog li no mas cov poj niam uas xav kom xeeb tub yuav tsum caiv txhob noj qee hom ntses.

Puas muaj tsiq methylmercury nyob rau txhua hom ntses thiab qwj ntses?

Yuav luag txhua txhua hom ntses thiab qwj ntses yeej muaj me ntsis tsiq methylmercury. Tab sis, cov ntses loj uas nyob taus ntev dua mas muaj tsiq methylmercury siab tshaj vim tias lawv tau nyob tsau nrog cov tsiq no ntev tshaj. Cov ntses loj no (swordfish, shark, king mackerel thiab tilefish) yog cov yuav tau txaus ceev faj tshaj. Lwm hom ntses thiab qwj ntses kuj tseem noj tau tsuav yog noj me me raws li FDA thiab EPA tau qhia.

Ceev Faj:

Yog tias koj muaj lus nug los sis koj xav tias koj tiv/kis tau tsiq methylmercury ntau lawm, ces mus ntsib koj tus nais maum los sis tus kws kuaj mob tam sim ntawd.

Kuv tsis pom hom ntses uas kuv noj teev npe kom ceev faj txog ne? Kuv yuav tsum ua li cas?

Yog tias koj xav tau ntawv qhia txog cov mercury nyob hauv ntau hom ntses uas koj noj, mus saib FDA daim vev-xaij qhia txog kev ceev faj khoom noj haus www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html los sis hoob kas EPA daim vev-xaij ntawm www.epa.gov/ost/fish.

Ho hais txog ntawm cov ntses kib thiab ntses noj tom lab ua zaub mov sai ne?

Ntses kib (fish sticks) thiab ntses noj tom lab ua zaub mov sai (“fast-food” sandwiches) feem ntau yog siv cov ntses uas muaj tsiq mercury tsawg xwb.

Cov lus qhia txog nqaij ntses koos poom muaj nyob hauv daim ntawv tshaj, tab sis cov lus qhia txog nqaij ntses kib (tuna steaks) ne?

Vim tias ntses kib feem ntau muaj tsiq mercury siab dua li cov ntses koos poom (canned light tuna), thaum koj xaiv ntses thiab qwj ntses noj, koj yuav tsum noj txhob ntau tshaj 6 ounces (kws yees li ib pluas mov) cov ntses kib tauj ib vas-thiv twg.

Es tsam ib vas-thiv twg no kuv noj nqaij ntses thiab qwj ntses ntau tshaj li qhov hais kom noj ne?

Kev noj nqaij ntses ib vas-thiv kuj tsis pauv cov tsiq methylmercury hauv lub nrog cev ntau pes tsawg. Yog tias koj noj nqaij ntses ntau rau ib vas-thiv twg lawm, koj caiv es noj kom tsawg dua, ib-ob lub vas-thiv tom qab. Tsuav yog koj nco ntsoov noj tsawg kom ib vas-thiv twg no tsuas noj me me sib npaug xwb.

Kuv yuav mus nug qhov twg thiaj muaj ntawv qhia txog kev ceev faj cov ntses uas yog kuv cov txheeb ze thiab phooj ywg nuv tau los?

Ua ntej koj mus nuv ntses, kuaj koj phau ntawv Kev Cai Tswj Nuv Ntsev (Fishing Regulations Booklet) es nyeem cov lus qhia txog cov ntses yuav nuv. Koj kuj tiv tauj tau lub hoob kas saib kev noj qab haus huv hauv zos kom paub txog cov lus qhia ceev faj. Koj yuav tau kuaj cov ntawv tshaj ceev faj vim tias tej hom ntses thiab qwj ntses nuv hauv cov dej hauv zos mas muaj kam muaj tsiq mercury siab tshaj los yog tsawg tshaj li qhov nruab nrab uas tseem siv tau. Qhov no nyob ntawm seb muaj tsiq mercury siab txij li cas hauv lub pas dej nuv ntses. Cov ntses uas muaj tsiq mercury tsawg tshaj thiaj yog cov noj tau tuab dua thiab ntau dua ua ke.

