



Thông tin thực tế

Cá và tôm, cua, sò, hến là những thức ăn quan trọng của một chế độ ăn uống khoẻ mạnh. Cá và tôm, cua, sò, hến chứa hàm lượng protein cao, các chất dinh dưỡng thiết yếu khác, các axit béo Omega-3, và hàm lượng chất béo bão hoà thấp. Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại cá và tôm, cua, sò, hến có thể góp phần bảo đảm một trái tim khoẻ mạnh, trẻ em tăng trưởng và phát triển hợp lý. Bởi vậy, phụ nữ và đặc biệt là trẻ em cần đưa cá và tôm, cua, sò, hến vào thực đơn của mình vì những thức ăn này mang lại nhiều lợi ích về dinh dưỡng.

Tuy nhiên, hầu hết tất cả các loại cá và tôm, cua, sò, hến đều chứa một hàm lượng thủy ngân nhỏ. Đối với đa số nhiều người, nguy cơ nhiễm thủy ngân do ăn cá và tôm, cua, sò, hến không phải là mối lo ngại về sức khoẻ. Tuy nhiên, một số loại cá và tôm, cua, sò, hến có chứa hàm lượng thủy ngân cao hơn và có thể gây hại cho hệ thần kinh đang phát triển của trẻ chưa sinh hoặc trẻ nhỏ. Nguy cơ nhiễm thủy ngân từ cá và tôm, cua, sò, hến phụ thuộc vào số lượng cá và tôm, cua, sò, hến ăn vào và hàm lượng thủy ngân trong những thức ăn đó. Bởi vậy, Cơ quan Thực phẩm và Dược phẩm (FDA) và Cục Bảo vệ Môi trường (EPA) khuyên những phụ nữ sẽ mang thai, đang mang thai, bà mẹ cho con bú và trẻ nhỏ cần tránh một số loại cá, và nên ăn những loại cá và tôm, cua, sò, hến chứa hàm lượng thủy ngân thấp.

Để biết thêm thông tin về những nguy cơ nhiễm thủy ngân từ cá và tôm, cua, sò, hến, xin hãy gọi điện cho đường dây thông tin miễn phí về thức ăn của Cơ quan Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ, **1-888-SAFEFOOD** hoặc truy nhập trang web Thực phẩm An toàn của FDA www.cfsan.fda.gov/seafood1.html.

Để biết thêm thông tin về độ an toàn của những loài cá và tôm, cua, sò, hến được đánh bắt ở địa phương, hãy truy nhập trang web Tư vấn về Cá của Cục Bảo vệ Môi trường: www.epa.gov/ost/fish hoặc liên hệ với Sở Y tế Tiểu bang hoặc Địa phương. Danh sách chi tiết liên hệ của các sở y tế tiểu bang hoặc địa phương được cung cấp tại trang web: www.epa.gov/ost/fish. Hãy bấm chuột vào các Chi tiết Liên hệ Liên bang, Tiểu bang và Bộ lạc. Để biết thêm thông tin về các biện pháp của EPA nhằm kiểm soát thủy ngân, hãy truy nhập trang web về thủy ngân của EPA tại: www.epa.gov/mercury.



Những Thông tin Cần biết về Thủy ngân có trong Cá và Tôm, Cua, Sò, Hến

Lời khuyên dành cho

Những phụ nữ có thể mang thai

Những phụ nữ đang mang thai

Bà mẹ cho con bú

Trẻ nhỏ

từ Cơ quan Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ,
Cục Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ



EPA-823-F-06-002

1. Không nên ăn:

- Cá mập
- Cá kiếm
- Cá thu
- Cá kình

Những loại cá này chứa hàm lượng thủy ngân cao.

Nếu làm theo ba chỉ dẫn sau đây về việc lựa chọn và ăn cá và tôm, cua, sò, hến, phụ nữ và trẻ nhỏ sẽ có lợi khi ăn những thức ăn này, và hãy tin rằng họ sẽ giảm được nguy cơ gặp phải các tác động có hại của thủy ngân.

2. Ăn tối đa 12 aoxơ (2 bữa ăn) mỗi tuần các loại cá và tôm, cua, sò, hến chứa hàm lượng thủy ngân thấp hơn.

- Năm trong số các loại hải sản phổ biến nhất chứa hàm lượng thủy ngân thấp là tôm, cá ngừ trắng đóng hộp, cá hồi, cá minh thái và cá trê.
- Một loại cá khác cũng được ăn phổ biến là cá ngừ albacore (“trắng”) chứa hàm lượng thủy ngân cao hơn cá ngừ trắng đóng hộp. Bởi vậy, khi lựa chọn hai bữa ăn cá và tôm, cua, sò, hến, bạn có thể ăn tối đa 6 aoxơ (1 bữa ăn) cá ngừ albacore mỗi tuần.

3. Hãy kiểm tra những khuyến cáo địa phương về độ an toàn của những loài cá do gia đình hoặc bạn bè đánh bắt tại các hồ, sông và khu vực ven biển tại địa phương.

Nếu không có khuyến cáo nào thì mỗi tuần, bạn có thể ăn tối đa 6 aoxơ (1 bữa ăn) loại cá bắt tại địa phương, nhưng trong tuần đó, bạn đừng ăn bất kỳ loại cá nào khác.

Hãy làm theo những chỉ dẫn tương tự khi cho con bạn ăn cá và tôm, cua, sò, hến, nhưng hãy cho con bạn ăn với mức khẩu phần nhỏ hơn.

Hãy truy nhập trang web về An toàn Thực phẩm của Cơ quan Thực phẩm và Dược phẩm tại www.cfsan.fda.gov hoặc trang web Tư vấn về Cá của Cục Bảo vệ Môi trường tại www.epa.gov/ost/fish để biết về danh sách hàm lượng thủy ngân có trong các loại cá.

Những Câu hỏi Phổ biến về Thủy ngân có trong Cá và Tôm, Cua, Sò, Hến:**Thủy ngân là gì?**

Thủy ngân là chất diễn ra tự nhiên trong môi trường và có thể được thải ra không khí do ô nhiễm công nghiệp. Thủy ngân rơi trong không khí và có thể tích tụ lại thành các dòng hoặc khối, và chuyển thành chất metyl thủy ngân trong nước. Đây là loại thủy ngân có hại cho trẻ chưa sinh hoặc trẻ nhỏ. Cá hấp thụ metyl thủy ngân khi ăn thức ăn trong nước và dần dần ngày càng có nhiều thủy ngân tích trong cá. Một số loại cá và tôm, cua, sò, hến chứa hàm lượng thủy ngân nhiều hơn những loại khác, tùy thuộc vào thức ăn của cá. Đây chính là lý do giải thích tại sao hàm lượng thủy ngân trong các loại cá khác nhau thì không giống nhau.

Tôi là một phụ nữ có thể sinh con nhưng hiện nay không mang thai – vậy thì tại sao tôi phải lo ngại về chất metyl thủy ngân?

Nếu bạn thường xuyên ăn những loại cá có hàm lượng metyl thủy ngân cao, dần dần, chất này sẽ tích tụ lại trong máu của bạn. Metyl thủy ngân được loại bỏ khỏi cơ thể một cách tự nhiên nhưng để hàm lượng metyl thủy ngân giảm xuống đáng kể, bạn phải cần hơn một năm. Do đó, có thể chất này vẫn có trong cơ thể một người phụ nữ trước khi người này mang thai. Đó là lý do giải thích tại sao những phụ nữ đang muốn mang thai cũng nên tránh ăn một số loại cá nhất định.

Metyl thủy ngân có trong tất cả các loại cá và tôm, cua, sò, hến không?

Hầu hết tất cả các loại cá và tôm, cua, sò, hến đều chứa một chút metyl thủy ngân. Tuy nhiên, những loài cá lớn hơn và sống lâu hơn thường có hàm lượng metyl thủy ngân cao nhất vì thủy ngân tích tụ trong một thời gian dài hơn. Những loài cá lớn này (như cá kiếm, cá mập, cá thu và cá kình) chứa rủi ro cao nhất. Bạn có thể ăn những loại cá và tôm, cua, sò, hến khác với số lượng do FDA và EPA khuyến dùng.

Lưu ý:

Nếu bạn có những câu hỏi hoặc cho rằng bạn đã bị nhiễm một hàm lượng lớn chất metyl thủy ngân, hãy đến gặp bác sỹ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức.

Tôi không nhìn thấy tên loại cá tôi ăn trong danh sách khuyến cáo. Vậy thì tôi cần phải làm gì?

Nếu bạn muốn biết thêm thông tin về các hàm lượng thủy ngân trong nhiều loại cá khác nhau mà bạn ăn, hãy truy nhập trang web về an toàn thực phẩm của FDA tại www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html hoặc trang web của EPA tại www.epa.gov/ost/fish.

Còn những loại cá bao bột và bánh xăng-đuych ăn nhanh thì sao?

Cá bao bột và bánh xăng-đuych ăn nhanh thường được làm từ những loại cá có hàm lượng thủy ngân thấp.

Tôi đọc được lời khuyên về cá ngừ đóng hộp trong danh sách khuyến cáo. Vậy còn lời khuyên về cá ngừ nướng thì sao?

Do cá ngừ nướng thường có mức thủy ngân cao hơn cá ngừ trắng đóng hộp nên khi chọn 2 bữa ăn cá và tôm, cua, sò, hến, bạn có thể ăn tối đa 6 aoxơ (1 bữa ăn) cá ngừ nướng mỗi tuần.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi ăn nhiều hơn lượng cá và tôm, cua, sò, hến khuyến dùng trong một tuần?

Lượng cá mà bạn ăn trong một tuần sẽ không thay đổi đáng kể hàm lượng metyl thủy ngân trong cơ thể của bạn. Nếu bạn ăn nhiều cá trong một tuần, bạn có thể giảm khẩu phần cá trong một hoặc hai tuần tiếp theo. Chỉ cần bảo đảm là bạn ăn vừa đủ lượng cá trung bình khuyến dùng cho mỗi tuần.

Hãy cho tôi biết địa chỉ cung cấp thông tin về độ an toàn của loại cá mà gia đình hoặc bạn bè câu tiêu khiển.

Trước khi đi câu cá, bạn hãy kiểm tra Hướng dẫn Quy định Câu cá để biết thêm thông tin về những loại cá được câu tiêu khiển. Bạn cũng có thể liên hệ với sở y tế địa phương để biết thêm thông tin về các khuyến cáo địa phương. Bạn cần kiểm tra các khuyến cáo địa phương vì một số loại cá và tôm, cua, sò, hến bắt tại địa phương có thể chứa hàm lượng thủy ngân cao hơn mức trung bình. Điều này phụ thuộc vào mức thủy ngân có trong vùng nước mà cá bị câu. Những loại cá có mức thủy ngân thấp hơn đáng kể có thể được tiêu thụ thường xuyên hơn và với số lượng lớn hơn.

