

# ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT


Để biết thêm chi tiết về cách làm giảm bớt nguy hại cho sức khỏe từ việc ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm, xin liên lạc cơ quan bảo vệ môi trường địa phương hay tiểu bang nơi bạn cư ngụ. Bạn có thể tìm số điện thoại ở phần màu xanh trong sổ điện thoại địa phương.

Hoặc bạn có thể liên lạc Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ theo địa chỉ dưới đây:

U.S. Environmental Protection Agency  
Office of Water  
Fish Contamination Program (4305)  
401 M Street, SW  
Washington, DC 20460

Địa chỉ trên mạng:  
[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

*Cuốn sách nhỏ này có thể sao chép mà không cần có sự cho phép của cơ quan EPA.*

 Được in trên giấy tái sinh


United States  
Environmental Protection  
Agency  
Office of Science and Technology (4305)

EPA 823-F-01-015  
April 2001

## Tôi Có Nên Ăn Cá Mà Tôi Đánh Bắt Được Hay Không?

## Sách Hướng Dẫn Ăn Cá Đánh Bắt Một Cách Lành Mạnh



 Được viết ra trong sự cộng tác với Sở Đăng Ký Chất Độc và Bệnh Tật, Cơ Quan Phục Vụ Sức Khỏe Công Cộng Hoa Kỳ.

## Lời Mở Đầu

Cá là thành phần dinh dưỡng quan trọng trong chế độ ăn uống. Cá có ít mỡ, thấp ca-lo-ry, và là nguồn cung cấp chất đạm cho cơ thể. Tuy nhiên, vài loại cá câu giải trí ở các sông, hồ, biển, và cửa sông trong quốc gia có thể có chứa những hóa chất gây hại cho sức khỏe nếu ăn những loại cá này với số lượng nhiều.

Mục đích của cuốn sách này không phải để ngăn cản bạn trong việc ăn cá, nhưng với ước mong được bạn coi như một sự hướng dẫn giúp bạn lựa chọn và chế biến những món cá với tỷ lệ lượng hóa học thấp. Nếu bạn làm theo những hướng dẫn này, tin chắc rằng bạn cùng gia đình sẽ được tận hưởng những lợi ích trong việc ăn cá.

Cá đánh bắt được từ những vùng nước bị ô nhiễm có thể gây nguy hại cho sức khỏe của bạn. Ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm có thể gây khuyết tật cho bào thai, tổn thương gan, bị ung thư và những chứng bệnh nan y khác.

Hóa chất ô nhiễm trong nước đến từ nhiều nguồn gốc, như xí nghiệp và các trạm xử lý rác, mà chúng ta có thể bắt gặp d- dàng. Có đôi lúc hóa chất đến từ nguồn gốc mà ta không d- gì nhìn thấy được; chẳng hạn như hóa chất bị tràn d-ang hoặc bắt nguồn từ những con đường trong thành phố và nông trại. Hóa chất ô nhiễm được mang đi rất xa trong không khí.

Cá có thể tiếp xúc với hóa chất ô nhiễm trong nước và thức ăn mà chúng tiêu thụ. Chúng hấp thụ hóa chất vào bên trong cơ thể. Hóa chất ô nhiễm được tìm thấy trong da, mỡ, những cơ quan bên trong, và đôi lúc trong những cơ bắp của chúng.

*Tôi phải làm gì để giảm bớt sự nguy hại cho sức khỏe từ việc ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm?*

Thực hiện theo sự hướng dẫn dưới đây có thể giúp bạn giảm bớt sự nguy hại sức khỏe trong việc ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm. Phần còn lại của quyển sách sẽ giải thích về sự hướng dẫn này chi tiết hơn.

1. **Bạn nên gọi cho ban môi trường và sức khỏe nơi địa phương hoặc tiểu bang bạn đang cư ngụ.** Hãy liên lạc với họ trước khi bạn đánh bắt cá để xem nếu có những bảng khuyên răn trong khu vực bạn muốn câu hoặc đánh bắt cá.
2. **Chọn lựa loại và kích cỡ chính xác của cá để ăn.** Cá nhỏ chứa ít hóa chất ô nhiễm hơn cá lớn lâu năm. Loại cá Panfish (cá nhỏ) ăn toàn sâu bọ, côn trùng, và vì vậy ít hấp thụ hóa chất ô nhiễm hơn.
3. **Làm sạch và nấu cá đúng cách.** Làm sạch và nấu cá đúng cách, đúng kỹ thuật có thể làm giảm đi mức độ hóa chất ô nhiễm trong cá.



Lưu Ý Sức Khỏe:

*Những điều nhắc nhở khác biệt với sự câu cá nghiêm ngặt, cấm chỉ và giới hạn; được ấn hành để nhắc nhở bạn trong việc ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm.*

# Đánh Bắt Cá

*Làm thế nào để biết vùng nước nơi tôi câu hoặc đánh bắt cá đã bị ô nhiễm?*

Ta khó có thể nói rằng nước đã bị ô nhiễm chỉ bởi đơn thuần nhìn vào nước là biết được. Có rất nhiều cách để thử nghiệm.

*Trước hết*, bạn nên tìm xem có bảng cảnh cáo nào ở cạnh dọc bờ nước hay không? Nếu có, bạn hãy làm theo những điều khuyên trên đó.

*Thứ hai*, nếu như bạn không thấy bảng cảnh cáo, hãy gọi cơ quan bảo vệ môi trường và sức khỏe trong địa phương hay tiểu bang của bạn, và hỏi xem họ có lời khuyên gì không? Hãy hỏi xem họ có lời khuyên gì về kích cỡ và loại cá có thể ăn được từ vùng nước nơi bạn định đánh bắt. Bạn có thể hỏi một vài lời khuyên tại cửa hàng bán đồ thể thao và mồi câu cá trong địa phương, nơi họ bán bằng câu cá.

Nếu như dòng nước chưa được xét nghiệm, hãy làm theo những hướng dẫn vừa kể trên để nhằm giảm bớt sự nguy hại cho sức khỏe trong việc ăn cá có chứa hóa chất ô nhiễm.



Lưu Ý Sức Khỏe:

*Vài hóa chất ô nhiễm, như thủy ngân và PCBs (hóa chất thường tích lũy trong tế bào động vật), gây nguy hại nhiều hơn cho phụ nữ ở tuổi sinh đẻ, phụ nữ đang mang thai, những người mẹ mới sinh, và trẻ em. Lớp người này cần thận trọng hơn trong việc ăn cá đánh bắt từ những vùng nước đã bị ô nhiễm.*

Có phải một vài loại cá chứa nhiều hóa chất ô nhiễm hơn những loại cá khác hay không?

Vâng. Bạn không thể nhìn vào cá mà cho rằng chúng bị ô nhiễm bởi hóa chất. Cách duy nhất để biết được cá có chứa hóa chất ô nhiễm ở mức độ nguy hiểm hay không là thử nghiệm chúng trong phòng thí nghiệm. Thực hiện theo những sự hướng dẫn sau đây sẽ hạ thấp mức nguy hiểm cho gia đình bạn.

▣ Nếu bạn ăn những loại cá quy định sau đây: cá hồi sống ở biển, cá hồi sống ở hồ, cá vược và cá walleye (cá mắt to sống trong nước ngọt ở Bắc Mỹ), hãy ăn những con nhỏ (giữ ở mức độ hợp pháp.) Cá nhỏ thì hấp thụ ít hóa chất ô nhiễm hơn cá lớn lâu năm.

▣ Ăn những loại cá Panfish (cá nhỏ) như bluegill (cá thái dương màu xanh sống ở nước ngọt), perch (bất cứ cá nước ngọt nào có vây như gai), stream trout (cá hồi ở suối), và smelt (cá bạc được tìm thấy ở vùng nước lạnh). Những loại cá này chỉ ăn côn trùng và những loài khác sống trong nước. Chúng được xem là những loại chứa rất ít hàm lượng hóa chất ô nhiễm độc hại.

▣ Hãy nên ăn ít lại những loại cá có mỡ, như cá hồi sống ở hồ cùng những loại sống dưới sâu đáy hồ và suối như cá chép, cá trê. Những loại cá đó hầu hết có chứa hóa chất ô nhiễm ở mức độ cao.

## Làm Sạch Cá

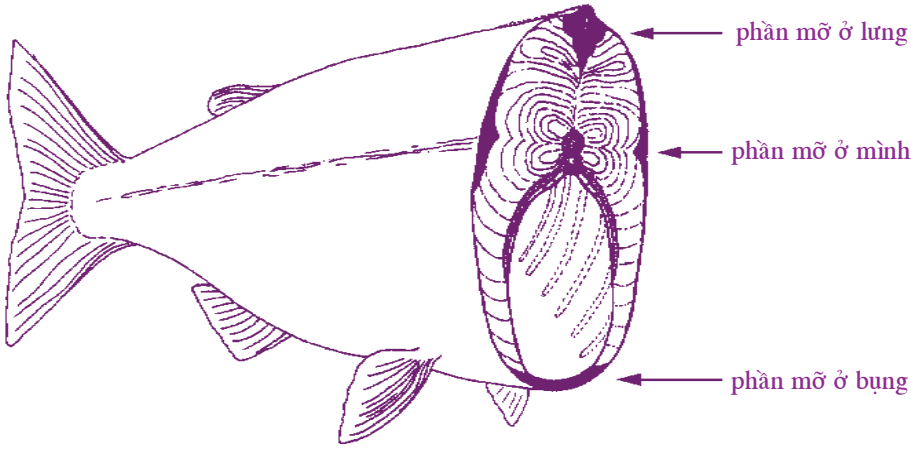
*Tôi có thể làm sạch cá để giảm bớt tỷ lệ lượng hóa chất ô nhiễm có thể có trong cá hay không?*

Vâng. Tốt hơn hết là nên cắt bỏ lớp da, phần mỡ, và toàn bộ ruột gan bên trong (nơi hóa chất thường được tích lũy nhiều nhất) trước khi bạn nấu.

Cộng thêm những đề phòng sau đây:

- ▣ Cắt bỏ phần đầu, ruột, gan và cật.
- ▣ Bạn nên lạng thịt ra riêng và cắt bỏ lớp mỡ và da trước khi nấu.
- ▣ Làm sạch cá và nêm gia vị càng sớm càng tốt.

*Cắt bớt lớp da và tế bào mỡ trước khi nấu nướng để hạ thấp mức hóa chất ô nhiễm trong phần cá bạn ăn.*



Lưu Ý Sức Khỏe:

*Thủy ngân được tìm thấy trong những tế bào của cá. Vì vậy, kỹ thuật làm sạch và nấu nướng sẽ không làm giảm tỷ lệ lượng thủy ngân trong món ăn cá.*

Bạn nên nhớ rằng, với những loại thịt tươi, luôn luôn theo đúng kỹ thuật ướp và dự trữ để phòng ngừa sự phát triển của vi trùng và vi khuẩn, giữ cho tươi cá bắt được bằng nước đá và tránh sự tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

## Nấu Nướng Cá

*Có phải cá khi được nấu chín sẽ giảm bớt nguy hại cho sức khỏe nếu như chúng bị ô nhiễm hóa chất?*

Vâng. Phương thức bạn nấu nướng cá có thể làm thay đổi các loại chất và hàm lượng hóa chất ô nhiễm được tích lũy trong cá. Cá phải được làm sạch sẽ, nướng và hấp đúng cách. Khi bạn lọc bỏ đi lớp mỡ, bạn có thể đã giảm bớt hàm lượng hóa chất ô nhiễm chứa đựng trong mỡ của cá. Thêm vào những phòng ngừa sau đây:

▣ Tránh hoặc giảm bớt việc dùng chất béo của cá để làm tăng mùi vị cho bữa ăn. Những chất béo đó có thể chứa đựng hóa chất ô nhiễm ở hàm lượng rất cao.

▣ Nên ăn ít cá chiên vì cá chiên sẽ đem hóa chất từ phần mỡ vào trong thành phần cá mà bạn ăn.

▣ Nếu bạn thích cá hấp, nên lạng thịt ra riêng và bỏ lớp da ngoài trước khi hấp cá.

