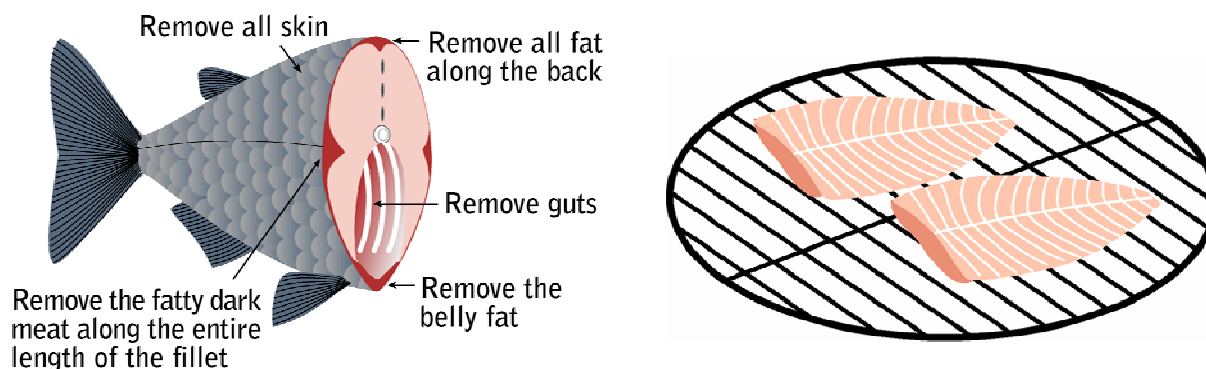


Giảm tiếp xúc với hóa chất ở cá

Hướng dẫn chế biến và nấu cá an toàn hơn

DDTs và PCBs tích tụ trong các phần béo của cá. Để giảm lượng hóa chất này trong cá bạn ăn, hãy làm theo các khuyến nghị sau:

- Bỏ các phần mỡ như đầu, ruột, cật, gan, da, bụng và mỡ dọc lưng trước khi nấu.
- Chỉ ăn phần phi lê. Chỉ sử dụng phi lê khi chế biến súp, món hầm, canh hải vị và kẹo gum.
- Nướng, hấp hoặc nướng cá trên giá để mỡ chảy ra.
- Vứt bỏ chất béo nhỏ giọt. Không sử dụng chúng trong nấu ăn khác.



Thủy ngân chủ yếu được tìm thấy trong phi lê. Làm sạch và nấu cá sẽ **KHÔNG** loại bỏ thủy ngân. Để giảm lượng thủy ngân trong cá bạn ăn, đặc biệt là đối với phụ nữ đang mang thai hoặc có thể sẽ mang thai, đang cho con bú hoặc trẻ nhỏ:

- Không ăn cá mập, cá kiếm, cá thu, hoặc cá ngói.
- Ăn tối đa 12 ounce (2 bữa ăn trung bình) một tuần nhiều loại cá và động vật có vỏ có hàm lượng thủy ngân thấp hơn từ các cửa hàng hoặc nhà hàng, chẳng hạn như tôm, cá ngừ đóng hộp, cá hồi, cá minh thái và cá da trơn (nuôi). Kiểm tra lời khuyên của địa phương về cá bạn bắt được.
- Cá ngừ albacore (“trắng”) có nhiều thủy ngân hơn cá ngừ đóng hộp, vì vậy bạn có thể ăn tới 6 ounce (một bữa ăn trung bình) cá ngừ albacore mỗi tuần và không ăn các loại cá khác trong tuần đó.