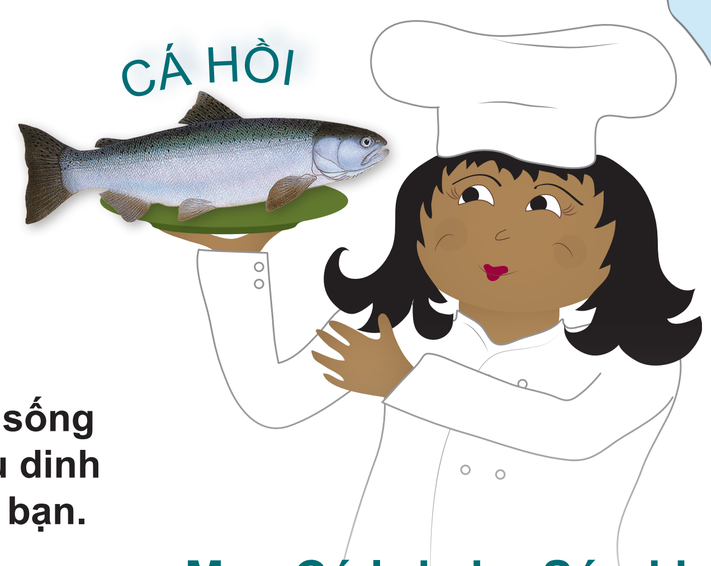
Đánh bắt loại Hải sản An toàn nhất từ Sông Duwamish? Hãy ăn Cá hồi.

Cá hồi là Lựa chọn Có lợi cho Sức khỏe nhất

Đánh bắt cá rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và văn hóa. Cá là một thành phần của chế độ ăn có lợi cho sức khỏe.

Nhưng Sông Duwarish bị ô nhiễm bởi các chất hóa học xâm nhập vào các loài cá, sò hến và cua sinh sống cả đời trong dòng sông này.

Cá hồi là lựa chọn có lợi cho sức khỏe nhất bởi chúng chỉ sống ở dòng sông trong một khoảng thời gian ngắn. Chúng giàu dinh dưỡng và chứa nhiều Omega-3s rất tốt cho tim và não của bạn.



Cá hồi Chum

Cá hồi Coho

Cá hồi hồng

Cá hồi đỏ

AN TOÀN ĐỂ ĂN
2-3 BỮA
mỗi tuần

HOẶC

Cá hồi Chinook (Vua)

HẠN CHẾ
1 BỮA
mỗi tuần

HOẶC

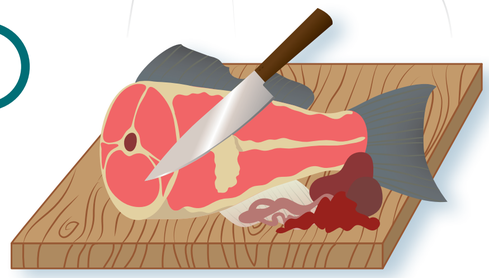
Cá hồi miệng đen

Cá hồi Chinook sống ở sông được bắt vào mùa đông

THẬN TRỌNG
2 BỮA
mỗi tháng

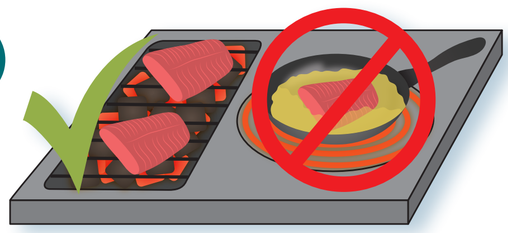
Mẹo Có lợi cho Sức khỏe

1



Lọc da, mỡ và nội tạng.

2

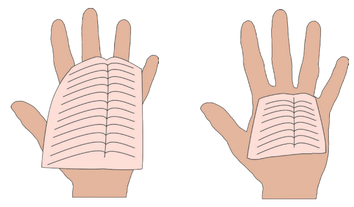


Nướng vỉ, nướng lò, nướng thường hoặc hấp để mỡ nhỏ hết. KHÔNG dùng nước mỡ nhỏ xuống làm nước sốt hoặc súp.

3

Ăn cá bé hơn, nhỏ hơn (trong giới hạn hợp lệ). Chúng có ít chất hóa học hơn.

Khẩu phần Bữa ăn



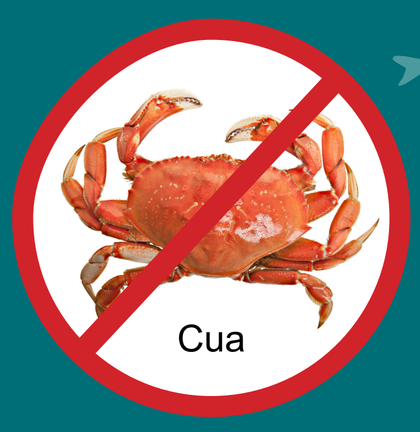
Người lớn **Trẻ nhỏ**

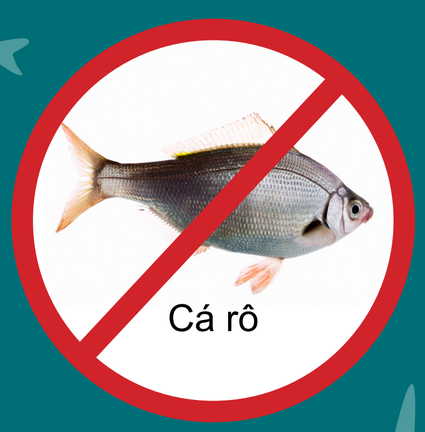
Khẩu phần cho một bữa ăn có kích cỡ và độ dày bằng bàn tay của bạn.

MỌI NGƯỜI- KHÔNG ĐƯỢC ĂN CÁ, SÒ HẾN hoặc CUA SỐNG Ở SÔNG

Đặc biệt là PHỤ NỮ những người đang hoặc có thể MANG THAI, BÀ MẸ ĐANG CHO CON BÚ, và TRẺ NHỎ.

Chúng chứa các chất hóa học có thể gây hại cho sự tăng trưởng và phát triển não bộ của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.





Bộ Y tế Tiểu bang Washington
Số Miễn phí 1-877-485-7316 www.doh.wa.gov/fish

DOH 333-084 October 2014 Vietnamese
Tài liệu có ở định dạng khác dành cho người khuyết tật 1-800-525-0127 (TDD/TTY gọi 711).