

ĂN CÁ LÀNH MẠNH

Hệ Thống Tiêu Chuẩn về Cá

- ➔ Ăn không quá 4 lần mỗi tuần
- ➔ Ăn các loại cá có nhiều chất béo omega-3

KHẨU PHẦN ĂN BAO NHIÊU LÀ PHÙ HỢP

Một khẩu phần cá chưa nấu chín là 4 ounce, 113 gram hoặc cỡ lòng bàn tay của bạn



Lựa Chọn Tốt Nhất Mỗi phần ăn = 1 điểm

Các loại cá có lượng Omega-3 cao hơn

Cá cơm	Cá nục
Cá thu (Thái Bình Dương, Đại Tây Dương hoặc Nhật)	Cá hồi
Cá thu đao Thái Bình Dương	Cá mòi
Cá chim (bạc)	Cá tầm lục
	Cá hồi (nuôi)
	Cá ngừ trắng

Các loại cá có lượng Omega-3 ít hơn

Cá hổ	Cá đối
Cá vược miệng rộng	Bạch tuộc
Cá tuyết	Cá minh thái
Cá đù (ngoại trừ Thái Bình Dương hoặc trắng)	Động vật có vỏ (ví dụ: Ngao, Cua, Sò điệp, Tôm)
Cua giả	Cá lưỡi trâu
	Mực ống
	Cá rô phi

Lựa chọn thứ 2 Mỗi phần ăn = 2 điểm

Các loại cá có lượng Omega-3 cao hơn

Con lươn

Các loại cá có lượng Omega-3 ít hơn

Cá lóc/ Cá mú đen	Tôm hùm
Cá chép	Cá rô
Cá trê	Cá đuối
Mực nang	Cá hồng
Cá thồn bơn	Cá da trơn/ Cá basa
	Cá ngừ (đồng hộp & vằn)



KHÔNG ĂN!

Cá Lát
Cá Ngừ Mắt To
Cá Ngừ Vây Xanh
Cá Thu Vua
Cá Cờ
Cá Tráp Cam
Cá Mập
Cá Kiếm

Không nên ăn thường xuyên

Mỗi phần ăn = 4 điểm

Các loại cá có lượng Omega-3 cao hơn

Cá vược	Cá hồi (hoang dã và hồ)
Cá bạc má	Cá ngừ (albacore & trắng)
Cá thu (Tây Ban Nha)	Cá cam Nhật Bản
Cá vược (Chi lê)	

Các loại cá có lượng Omega-3 ít hơn

Cá trâu	Cá bon lưỡi ngựa
Cá đù (trắng hoặc Thái Bình Dương)	Cá chó
Cá mú	Cá chim (đen)

Cá bắt được tại địa phương

Bất kỳ các loại cá bắt được ở sông và hồ sẽ được tính = 4 điểm

TRUY CẬP TRANG WEB CỦA CHÚNG TÔI

- 👉 Hình ảnh về các loại cá và công thức nấu ăn với các loại cá.
- 👉 Thông tin về sức khỏe

Website:

<https://healthyfish.uic.edu>

