

Sưu tầm
Chủ đề: Món ăn cá
Tác giả: Carina Wolff
Người dịch: ban kỹ thuật
Bản Việt Ngữ

8 loại cá không nên ăn tại nhà hàng



1. Cá Ngừ vây vàng (*Yellowfin tuna*)

Loại Cá này được bắt gần những nhà máy kỹ nghệ ngoài khơi Bắc Mỹ và Âu châu, cơ thể chúng có thể bị ô nhiễm gấp 32 lần so với cùng loại cá nếu bắt ở những vùng xa hơn, xem [một nghiên cứu mới đây](#) của viện Hải dương học Scripps thuộc trường đại học California, San Diego. Những chất ô nhiễm này bao gồm những loại thuốc trừ rầy và sâu bọ, các loại hóa chất chống lửa, và PCB (*polychlorinated biphenyls* - những hóa chất được biết sẽ gây bệnh về da, và bị nghi là gây ung thư và quái thai). Thay vì ăn cá này sao ta không thử xoi cá Ngừ vây dài (albacore) hay skipjack, 2 loại cá này tương đối ít bị nhiễm độc hơn. Nếu bạn muốn ăn cá Ngừ vây vàng, thì phải chắc chắn những con cá này được câu ở vùng biển Tây Thái bình hơn là ở biển đông-bắc Thái bình và đông-bắc Đại tây dương. Bạn đối không? [Bấm vào đây để đọc thêm về 6 loại cá tốt cho sức khỏe của bạn.](#)



2. Cá Ngừ vây xanh (*Bluefin tuna*)

Có thể bạn rất muốn ăn món cá Ngừ vây xanh ở một nhà hàng Nhật Bản, nhưng có thể bạn muốn suy nghĩ lại. “Loại cá này đang bị bắt hơi nhiều, vì thế chúng ta nên ngừng tiêu thụ nó, cho chúng có thời gian sinh sản trở lại,” ông Duncan Berry, đồng sáng lập viên hội Fishpeople nói [Pacific Bluefin Tuna](#), đặc biệt loại cá này đang bị đe dọa có cơ diệt chủng, và theo Danh sách đỏ của Nghiệp đoàn Quốc tế Bảo tồn Thiên nhiên thì cá Ngừ vây xanh Đại tây dương cũng đang cùng cảnh ngộ. Hãy tránh ăn cá Ngừ vây xanh, bạn nên thử cá Ngừ vây dài (albacore) hay cá Ngừ bụng phệ, 2 loại cá này ăn rất ngon miệng và không thiếu. Và nếu bạn tính xơi gỏi cá Ngừ sống, hãy cẩn thận có [những trò lén lút](#) làm bạn phát phì.



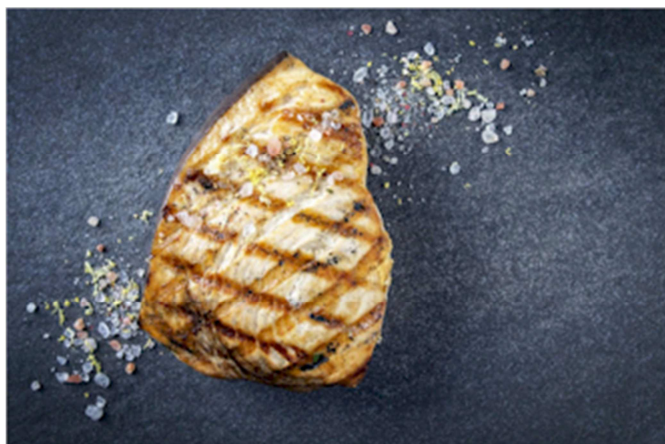
3. Cá Trê Việt Nam (*Vietnamese catfish (Pangasius)*)

Berry nói: “Đây là loại cá thịt trắng rẻ tiền đang bò vào thực đơn của nhiều nhà hàng ăn người Mỹ”. “Loại cá này được nuôi trong nông trại cho ra một lượng lớn chất bẩn làm ô nhiễm nguồn nước tại địa phương, và chúng thường được người chăn nuôi cho thuốc trụ sinh.” Một [nghiên cứu của tạp chí khoa học về Thực phẩm và Canh nông](#) đã khám phá 70-80% cá Trê được thử nghiệm bị nhiễm vi khuẩn Vibrio, mà đa số các trường hợp mang triệu chứng nhiễm độc shellfish. Tệ hơn nữa, người ta thường ghi món ăn này là cá Thồn Bơn hay cá Mú trên thực đơn nhưng trên thực tế thì nó là Cá Trê Việt Nam, vì thế bạn không biết là bạn đang xơi món cá Trê. Nếu bạn thích ăn cá Trê, thì nên ăn loại cá được nuôi và bắt ở nội địa. Nó vẫn là cá Trê nông trại, nhưng ít ra nó không bị nhiễm trùng nhiều bằng cá Trê nhập cảng.



4. Cá Hồi nuôi Đại tây dương (*Farmed Atlantic salmon*)

Loại cá này được nuôi ở nông trại trong những điều kiện mất vệ sinh, và được cho ăn những loại thực phẩm chế biến có lượng mỡ cao để tăng trọng lượng cho con cá. [Lori Shemek](#), PhD. nói “Cá Hồi được chủ trại cho thuốc trụ sinh để chống vi trùng lan tràn trong những môi trường chật chội cùng với thuốc diệt nấm và thuốc diệt cỏ.” “Người ta khám phá Cá Hồi nuôi ở nông trại chứa nhiều độc tố hóa chất chẳng hạn như methylmercury [*1 loại thủy ngân hữu cơ*] và dioxins (nhiều loại thuốc trừ cỏ kịch độc).” [Một nghiên cứu do tạp chí Khoa học](#) phát hành cũng tìm thấy lượng PCB trong cá Hồi nông trại này 8 lần cao hơn cá Hồi thiên nhiên. Bạn luôn luôn phải biết món cá Hồi mà bạn đang thưởng thức là loại cá Hồi thiên nhiên, không phải loại được nuôi ở nông trại. Cá Hồi thiên nhiên có lượng a-xít béo omega-3 cao hơn, ít chất béo nguyên chất, và lượng độc tố hóa chất rất ít. Bạn không thích cá? Đây là những món ăn có lượng [a-xít béo omega-3s cao](#)



5. Cá Kìm Cờ (*Swordfish*)

Giống như cá Ngừ, những con cá lớn như cá Kìm Cờ thường có lượng thủy ngân cao. Vì cá Kìm Cờ là loại cá lớn ăn thịt sống, nó xơi những con cá khác nhỏ hơn cũng bị nhiễm

thủy ngân. Thay vì ăn cá Kim Cờ hay cá Mập, chọn những loại cá bé hơn như cá Mòi, Thồn Bon, hay cá Hôi, mà lượng thủy ngân trong các loại cá này thấp nhất.



6. Cá Cót Đại tây dương (*Atlantic cod*)

Khi ăn cá Cót, bạn cần phải biết nguồn của nó (là nơi người ta đã bắt nó). Shemek nói: “Nguồn cá Cót Đại tây dương đang giảm dần, và để bảo tồn giống cá này, chúng ta cần phải ngưng dùng nó cho đến khi loài Cót này sinh sôi nảy nở trở lại.” Thay vì ăn cá Cót Đại tây dương được nuôi trong nông trại thì bạn nên ăn cá Cót thuộc biển Thái bình, đặc biệt nhất là cá Cót bắt ở tiểu bang Alaska-Mỹ, vì cá Cót ở 2 vùng này nhiều vô số kể và được quản trị có bài bản. Berry nói: “Cá Cót ở 2 vùng này có vị nhẹ [*không tanh mùi cá*] sẽ làm cho cả gia đình thích, và nếu nó được bắt bằng cần câu với mồi, thì thịt của nó sẽ ít bị bầm dập và duy trì được độ dày, nếm giống giống như thịt cua vậy.”



7. Cá Hồng (*Red snapper*)

Khi có vấn đề với cá, thì cá Hồng thường là một trong những nạn nhân. Shemek nói: “Những cuộc nghiên cứu cho thấy có 74% những nơi làm gói cá và 38% các nhà hàng ăn đều đặt tên sai cho các loại thức ăn đồ biển, và món cá Hồng đứng đầu số.” Thêm vào đó

là nạn đánh bắt cá Hồng ở vùng vịnh bị lạm dụng nên số lượng của loài cá này suy giảm rõ rệt trong những năm gần đây. Nếu bạn thật sự muốn ăn món cá mà mình gọi, thì tránh cá Hồng mà nên gọi món cá biển Đại tây dương tên Bass, đây là món ăn được hiệp hội Seafood-Watch giới thiệu.



8. Cá Phi (*Tilapia*)

Nhiều người ăn cá Phi để được hưởng chất a-xít béo omega-3 từ loài cá này, nhưng cá Phi không phải là một lựa chọn hay nhất nếu bạn muốn dùng món cá cho những lý do liên quan đến sức khỏe của bạn. Không như cá Hồi có một lượng omega-3 cao, cá Phi có ít chất a-xít béo omega-3 và ngược lại có nhiều chất omega-6, đặc biệt nhất cho các loại cá phi được nuôi ở nông trại, thức ăn của chúng tuyền bắp và đậu nành. Không như a-xít béo omega-3 có thể chống chứng đau tim, [a-xít béo omega-6](#) lại có cơ làm tăng bệnh đau tim và những điều kiện liên quan đến quả tim. Nếu bạn thích món cá có thịt màu trắng, thì thay vì xoi cá Phi, nên chọn cá Rougheye Rockfish (*còn có tên Red Rockfish*). Berry nói: “Cá Red Rockfish được bắt ở các vựa cá được quản trị đúng đắn và bài bản, và cá ở đây thì vô số kể.” “Chúng có thể được dùng làm các món canh (soup), lẩu hay xào giòn.” Tìm đọc đề tài kè: Những món ăn mà các Hỏa-đầu-quân không bao giờ gọi tại các nhà hàng ăn.

Carina Wolff (5/9/2018)

Bkt phiên dịch



Bản Anh ngữ

8 Fish You Should Never Order in a Restaurant

Carina Wolff (5/9/2018)

Source: <https://www.msn.com/en-us/foodanddrink/restaurantsandnews/8-fish-you-should-never-order-in-a-restaurant/ss-AAqNkXx?li=BBnb7Kw&ocid=mailsignout#image=1>

[Bấm vào đây để xem bản Anh ngữ nguyên thủy](#)



Nguồn: ban kỹ thuật đọc báo

*Đăng ngày Thứ Tư, June 6, 2018
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QLVNCH*