បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនឡេីតដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ឡេីយ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ —** ត្រីគ្រាវ ឬ ត្រីចំពុះទា
- ឥតមានត្រីដែលមានជាតិគីមីកំរិតមធ្យមឡេីយ **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយ**
- អាទិត្យ — ត្រីបាសមាត់ធំ មាត់តូច ត្រីបាសមានឆ្នូត

កុំបរិភោគ ត្រីឆ្លាំង ឬ ត្រីឆ្កោក

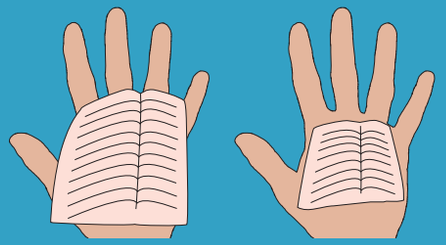
តើហេតុអ្វីបានជាបរិភោគត្រី?

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានធាតុអូម៉េហ្គាស្រ៊ី (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូងរបស់អ្នក ហេីយធ្វេីឲ្យខួរក្បាលកូនតូចដែលមិនទាន់កេីត និងក្មេងៗធំចម្រេីនលូតលាស់ល្អឡេីង ។

តើមានកង្វល់អ្វីទៅ?

ត្រីខ្លះមានបារតកំរិតខ្ពស់ មានធាតុ PCB និង ឌ្យេីលឌ្រិន ។ ធាតុបារតអាចមានឥទ្ធិពលមិនល្អចំពោះការចម្រេីនលូតលាស់ខួរក្បាលកូនតូចដែលមិនទាន់កេីត និងក្មេងៗធំ ។ ធាតុ PCB និង ឌ្យេីលឌ្រិន អាចបណ្តាលកេីតរោគមហារីក ។

តើចំនួននៃការបរិភោគយ៉ាងណាទៅ?



សំរាប់មនុស្សចាស់ សំរាប់ក្មេងៗ

ចំនួនការបរិភោគត្រីដែលបានផ្តល់យោបល់ ប្រហែលទំហំ និងកម្រាស់ប៉ុនដៃរបស់អ្នក ។ ឲ្យក្មេងបរិភោគទំហំតូចជាង ។

សេចក្តីណែនាំដេីម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្ត្រី **អាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ**

កុំបរិភោគត្រីដែលស្លូចបាន នៅក្នុងជលដ្ឋាន សានប៉ាប្លូ (San Pablo Reservoir) នៅក្នុងអាទិត្យជាមួយគ្នា ដែលអ្នក បរិភោគត្រីបានទិញនៅឯហាងលក់ ឬនៅឯភោជនីយដ្ឋាន។ ចំពោះត្រីដែលអ្នកទិញ :

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតទាប ដូចជាត្រីសាល់មុន♥, ត្រីផូលឡុក, ត្រីអណ្តែង, ត្រីតាឡាប៉ាឡ្យ, កំពឹស, ត្រីអែនឆូវី♥, ត្រីសាឌីន♥, ត្រីគ្រាវ♥, ត្រីធូណាដាក់ក្នុងកំប៉ុងរុំស្តើងៗ

ឬ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតមធ្យម ដូចជាត្រីធូណាអាល់បាយ័រ (ពណ៌ស) ដាក់ក្នុងកំប៉ុង ♥
- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម, ត្រីស្វ៊តហ្ស៊ិស, ត្រីអណ្តាតឆ្កែ, ឬត្រីឃ្លីងម៉ាក់ការ៉ែល

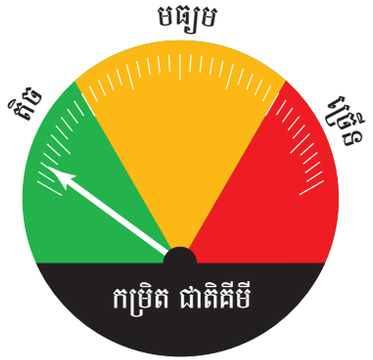
ការិយាល័យការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់សុខភាពនិស្ថាន រដ្ឋកាលីហ្វ័ន៊ីញ៉ា
(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

2-09 Cambodian

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្លូចបាន នៅក្នុង ជលដ្ឋាន សានប៉ាប្លូ **(San Pablo Reservoir)** ខោនធី Contra Costa

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្អូចបាន នៅក្នុងជលដ្ឋាន សានប៉ាប្លូ (San Pablo Reservoir)

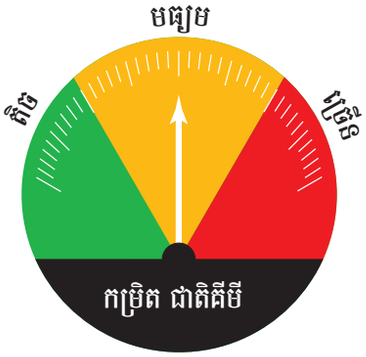
ស្ត្រីអាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ ជាពិសេស ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ



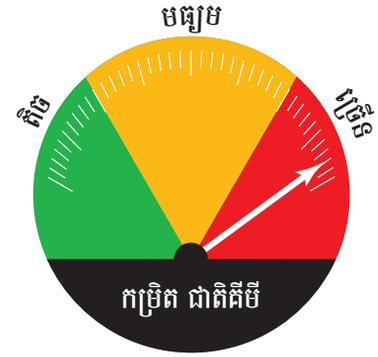
ត្រីគ្រាវ ♥

ត្រីចំពុះទា

♥ = កម្តៅសុក្នុង Omega-3s



ឥតមានត្រី ដែលមានជាតិគីមីកម្រិតមធ្យមឡើយ



ត្រីបាសមាត់ធំ មាត់តូច ឬត្រីបាសមានឆ្នូត

ត្រីឆ្លាំង

ត្រីឆ្កោក

បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់

ត្រីគ្រាវ - ចំនួន 5 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ ឬ
ត្រីចំពុះទា - ចំនួន 2 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគ