ผู้ชายอายุ 17 ปีขึ้นไป และผู้ยิงอายุ 45 ปีขึ้นไป สามาดกินปาได้หายขึ้นและย่างปอดพัย

- **ปอดพัยที่จะกินปาได้ 5 ถั้งต่่อาทิด –** ปาทเธิา หืจำพอกปาแถธพปี้
- บ่มีปาที่มีสามเถมีละดับปานกาง
- **ปอดพัยที่จะกิปา 1 ถั้งต่่อาทิด –** ปาบาสปากใหย่, ปากน้อย, และมิจุด **ย่ากิม** ปาดุก หืี ปาใม

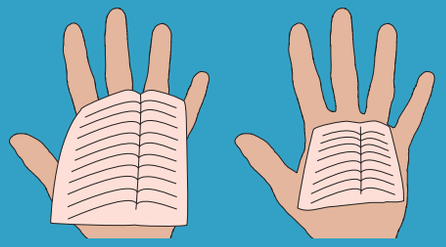
เป็นหยังจึ่งกินปา?

การกินปาแม่นดีต่่สุดะพาบของท่าน. ปามีหาดโอเมก้า 3 ซึ่งสามาดหุดผ่อนถอามส่งในการเป็นโธกาห้อใจ และปับปุงบำลุงสะพองให้พัดทะนาได้ดีสำลับลูกในท้อง และเด็กน้อยที่อไป.

มีข้กังอ็นใจหยังแด่?

ปาบางุะนิดมีละดับหาดเมิถือธิ, พิซิบิ, และย่าข้าแมง. หาดเมิถือธิสามาดส่งผ็นกะทบที่เป็นลบต่่การพัดทะนาของสะพองของลูกในท้องและเด็กน้อยได้. สามพิซิบิ และสามที่ใช้เป็นย่าข้าแมงอาดเป็นสาเหดให้เกิดโธกามะเธ็งได้.

ถอมกินปาในปะลิมานเท่าใด?



สำลับผู้ใหย่ **สำลับเด็กน้อย**

สำลับปะลิมานปาที่ถอมกิน แม่นปะมานเท่ากับขะพาดและถอามพาของมือท่าน. จั่งให้เด็กน้อยกินในปะลิมานที่น้อยลง.

ถำแนะนำในการกินปาที่จับมาจาก อ่างเก็บน้ำซาน พาโบล ในถอมทธา ถอสต้า ถาอตี้

ย่ากินปาที่จับมาจาก อ่างเก็บน้ำซาน พาโบล พายในอาทิดดงอกันกับที่ท่านกินปาที่ซื้มาจากธ้านขายปา หืี ธ้านอาหาน. สำลับปาที่ท่านซื้นั้น:

- **ปอดพัยที่จะกินปา 2 ถั้งต่่อาทิด** แต่ต้องเป็นปาที่มีหาดเมิถือธิต่ำๆ เช่น ปาแซลมอน ♥, ปาพอลล้อก, ปาดุก, ปานิน, กุ้ง, ปาแอนโชวี ♥, ปาซาดีน ♥, ปาทเธิา ♥, หืี ปาทูน่ากะป๋อง

หืี

- **ปอดพัยที่จะกินปา 1 ถั้งต่่อาทิด แต่ต้องเป็นปาที่มีหาดเมิถือธิในละดับปานกาง เช่น ปาทูน่าขาวกะป๋อง** ♥
- **ย่ากิม** ปาเสิม, ปาทะเลซอดฟิช, ปาไทลฟิช, หืีปาทะเลแม้กาเถิเธ็น!

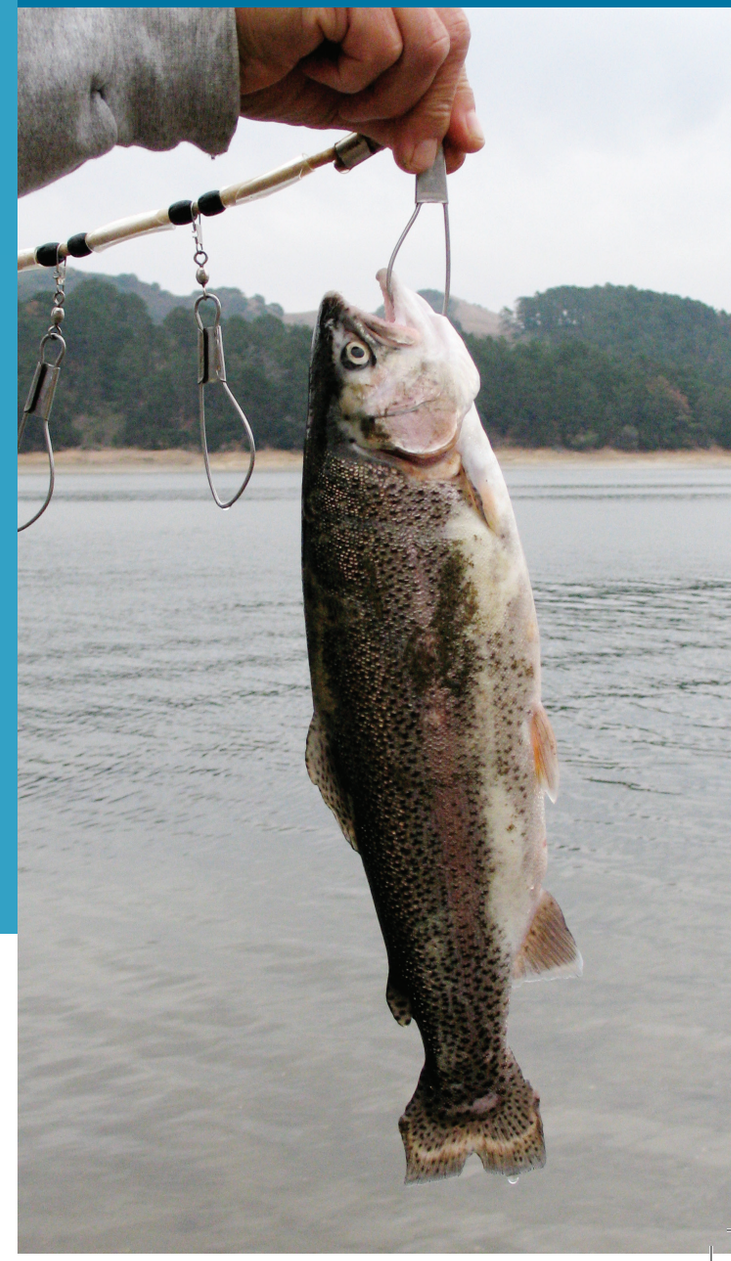
ห้องกานปะเมินอันตะลายและสิ่งแอดล้อมแห่งถาลิฟ์เน้ง

www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 or (510) 622-3170

2-09 Lao

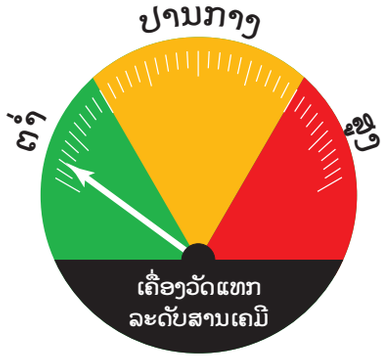
ถำแนะนำในการกินปาที่จับมาจาก

อ่างเก็บน้ำซาน พาโบล ในถอมทธา ถอสต้า ถาอตี้



ຄຳແນະນຳໃນການກິນປາທີ່ຈັບມາຈາກ ອ່າງເກັບນ້ຳຊານ ພາໂບລ

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18–45 ປີ, ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຂອງຕົນເອງ, ແລະເດັກອາຍຸ 1–17 ປີ

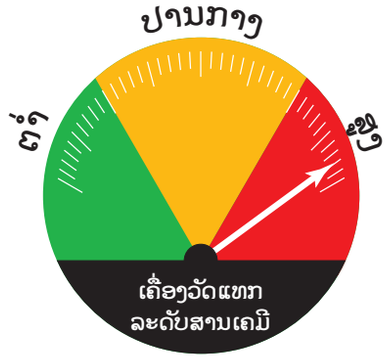


ປາທເຣົ້າ ♥

ປາແຄຣພ໊ີ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

ບໍ່ມີປາທີ່ມີສານເຄມີໃນລະດັບປານກາງ



ປາບາສແບບປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ, ຫຼືມີຈຸດ

ປາດຸກ

ປາໃນ

ປອດພັຍທີ່ຈະກິນ

ປາທເຣົ້າ - 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ **ຫຼື**
ປາແຄຣພ໊ີ - 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ