សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីសួចបាន
នៅ ទន្លេហ្វុលសុម
(Folsom Lake)
និង ទន្លេណាតូម៉ា
(Lake Natoma)

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីសួចបាននៅទន្លេហ្វុលសុម (Folsom Lake) និង ទន្លេណាតូម៉ា (Lake Natoma)

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

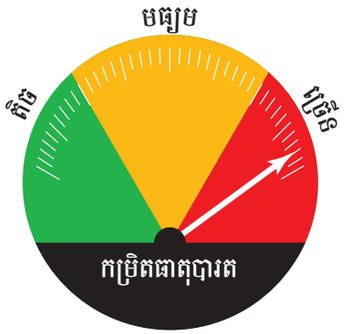
ត្រីគ្រាវ ♥
ប្រវែង 16 អ៊ិញ (40 សង់ទីម៉ែត្រ) ឬខ្លីជាង

ត្រីកន្ត្រៃប់

ត្រីសាន់ហ្ស៊ិសស្រកីពណ៌បៃតង
និងត្រីសាន់ហ្ស៊ិសផ្សេងៗទៀត

♥ = កម្លស់ក្នុង Omega-3s

ឥតមានត្រីដែលមានបារតករិតមធ្យមឡើយ



ត្រីបាសមាត់ធំ, ត្រីបាសមាត់តូច,
ត្រីបាសស្រកាស្មាមអុជៗ

ត្រីសល់មុនស៊ីពណុក (ឃ៊ីង)

ត្រីឆ្លាំង

ត្រីគ្រាវ
ប្រវែងលើសពី 16 អ៊ិញ (40 សង់ទីម៉ែត្រ)

បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់
ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគ

បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនទៀតដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ឡើយ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**
- ឥតមានត្រីដែលមានបារតក៏រិតមធ្យមឡើយ
- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយ** អាទិត្យ លើកលែងតែ**ត្រីឆ្លាំង មកពីទន្លេហ្វូលសុម — កុំបរិភោគ**

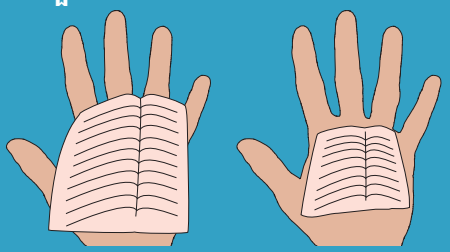
តើហេតុអ្វីបានជាបរិភោគត្រី?

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានធាតុអូម៉េហ្គាស្រ៊ី (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិខេះដូងរបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យរបៀបខួរក្បាលកូនងើតដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗធំចម្រើនលូតលាស់។

តើមានកង្វល់អ្វីទៅ?

ត្រីខ្លះមានបារតក៏រិតខ្ពស់ ដែលអាចមានឥទ្ធិពលមិនល្អចំពោះរបៀបខួរក្បាលកូនងើតដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗធំចម្រើនលូតលាស់។

តើចំនួននៃការបរិភោគយ៉ាងណាទៅ?



សំរាប់មនុស្សធាស់ សំរាប់ក្មេងៗ

ចំនួនការបរិភោគត្រីដែលបានឲ្យយោបល់ គឺអំពីទំហំ និងកម្រាស់ប៉ុនដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងបរិភោគទំហំតូចជាង។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្ត្រីអាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលស្លូចបានដោយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ នៅក្នុងអាទិត្យជាមួយគ្នា ដែលអ្នកបរិភោគត្រីបានទិញនៅឯហាងលក់ ឬនៅឯភោជនីយដ្ឋាន។ ចំពោះត្រីដែលអ្នកទិញ :

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយ អាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតក៏រិតទាប ដូចជាត្រីសាល់មុន♥, ត្រីធូលឡុក, ត្រីអណ្តែង, ត្រីតាឡាព្យ៉ា, កំពឹស, ត្រីអែនឆូវី♥, ត្រីសាឌីន♥, ត្រីគ្រាវ♥, ត្រីធូណាដាក់ក្នុងកំប៉ុងអ៊ុំស្ពើងៗ

ឬ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតក៏រិតមធ្យម ដូចជាត្រីធូណាអាល់បាយ៉ា (ពណ៌ស) ដាក់ក្នុងកំប៉ុង

- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម, ត្រីស្វតហ្វិស, ត្រីអណ្តាតឆ្កែ, ឬត្រីឃ្លីងម៉ាក់កាំរ៉ែល

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

Cambodian.9-08