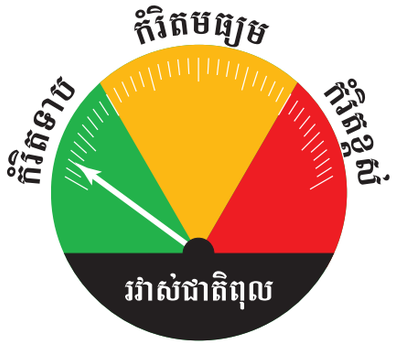
ប្រុសអាយុលើស 17 និង ស្រីលើស 45



ត្រីបូលិស

ត្រីបណ្តូលអំពៅ

ត្រីអណ្តាតឆ្កែ

ក្តាមថ្មពណ៌ក្រហម

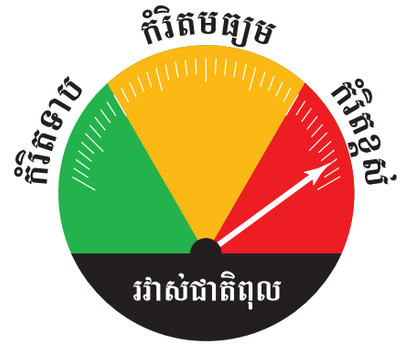
ត្រីដំរី

ត្រីសិលមិន ♥

ត្រីលេញ

ត្រីឆ្លាម

ត្រីស្តើរជិន



ត្រីកាហែល

♥ = Omega 3 មានកំរិតខ្ពស់

សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ២ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

ត្រីជីរី ឺ ក្តាមថ្មពណ៌ក្រហម — សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ៥ដងក្នុងមួយអាទិត្យ ឺ

ត្រីសិលមិន _ សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ៧ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

ឺ

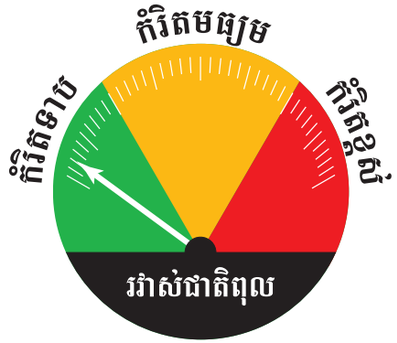
សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ១ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

បំរាមទទួលទាន និង

កុំទទួលទានត្រីដែលបានមកពីតំបន់ឡូរិនសិន នៅក្នុងកំពុងផែ ច្រហម៉ៀនដ៍

សេចក្តីណែនាំនៃការទទួលទានត្រី និង គ្រុំ ងារ ល្បៀស ខ្យង មិក ពីសមុទ្រ San Francisco

ស្រីអាយុ 18-45 និង ក្មេងអាយុ 1-17



ត្រីដរ

ក្តាមថ្មពណ៌ក្រហម

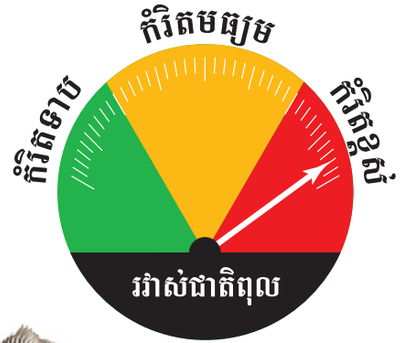
ត្រីបណ្តូលអំពៅ

ត្រីសិលមិន ♥

♥ = Omega 3 មានកំរិតខ្ពស់

ត្រីអណ្តាតឆ្កែ

ត្រីលេញ



Surfperches

ត្រីបូលិស

ត្រីឆ្លាម

ត្រីស្ទើរជិន

Jacksmelt photo: Kirk Lombard, California Halibut: John Shelton

សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ២ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

រឺ

សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ១ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

បំរាមទទួលទាន និង

កុំទទួលទានត្រីដែលបានមកពីតំបន់ឡរិនសិន នៅក្នុងកំពុងផៃ ច្រៃហម៉ៀនដ៏

- ទទួលទានត្រីបកយកស្បែក ចេញ។ ជាតិពុលPCBs គីមាននៅក្នុងខ្លាញ់និងស្បែកត្រី។

- ត្រីលេញត្រូវបកយកស្បែកចោលមុនពេលយកទៅចំអិន។
- ចំអិនអោយឆ្អិនល្អនិងទុកអោយដាច់ទឹកចេញអោយអស់។
- ចំពោះក្តាមញ៉ាំតែសាចបានហើយ។

តើទទួលទានប៉ុនណា?

ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ **ចំពោះក្មេង**

ត្រូវទទួលទានត្រីទំហំប្រហែលប៉ុនបាតដៃរបស់អ្នក។ អោយក្មេង ញ៉ាំតិចជាងចំណែកមនុស្សពេញវ័យ។

តើមានការទាក់ទងអ្វី?

ត្រីខ្លះមានជាតិពុលកំរិតខ្ពស់នៃ **PCBs** និង ជាតិពុល **Mercury**។ ជាតិពុល**(PCBs)**អាចបណ្តាលអោយកើតមហារីក។ ជាតិពុល**Mercury** អាចប៉ះពាល់ដល់ការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ក្មេងមិនទាន់កើត និង ក្មេង។ វ៉ាមានសារៈសំខាន់ជាការចំបាច់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ត្រូវយកការទុកដាក់នូវសេចក្តី ណែនាំនេះ។

♥ ហេតុអ្វីទទួលទានត្រី?

ការញ៉ាំត្រីមានសុខភាពល្អ។ ត្រីមាន Omega-3s ដែលអាច កាត់បន្ថយនៃការកើតជំងឺបេះដូង និងបង្កើនឡើងនូវការលូត លាស់ខួរក្បាលក្មេងមិនទាន់កើត និងក្មេង។