ຄູ່ມືສຳລັບການກິນປາ ອາເມລິກັນ ແຊດ, ຊິນຸກ ແຊລມອນ, ສະຕີລເຮດ ທຣາວ, ສະຕຣາຍພ ບາສ, ແລະປາໄວທ໌ ສະເຕີຈຽນ

ໃນບັນດາແມ່ນ້ຳ, ປາກແມ່ນ້ຳ ແລະນ່ານນ້ຳແຄມຝັ່ງຂອງຣັຖຄາລິຟໍເນັ່ງ.

ກິນປາ ທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ຫຼີກເວັ້ນ ປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ ຫຼືສານ PCB ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ເລືອກ ປາທີ່ເໝາະສົມ

ສານເຄມີອາດເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຜູ້ຍິງ (18-49 ປີ) ເດັກ (1-17 ປີ)	ຜູ້ຍິງ (50+ ປີ) ຜູ້ຊາຍ (18+ ປີ)
3 ສູງສຸດ 3 ຄາບຕໍ່ອາທິດ	7 ສູງສຸດ 7 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
ຫຼື	ຫຼື
2 ສູງສຸດ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ	7 ສູງສຸດ 7 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
	ຫຼື
0 0 ຢ່າກິນ	2 ສູງສຸດ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
	ຫຼື
0 0 ຢ່າກິນ	1 ສູງສຸດ 1 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ປາອາເມລິກັນ ແຊດ (American Shad)

ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາຊິນຸກ (ຄິງ) ແຊລມອນ (Chinook (King) Salmon)

ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາສະຕີລເຮດ ທຣາວ (Steelhead Trout)

ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາສະຕຣາຍພ ບາວ (Striped Bass)

ປາໄວທ໌ ສະເຕີຈຽນ (White Sturgeon)

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ ປະມານຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມືທ່ານ. ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່ ໜ້ອຍລົງ.

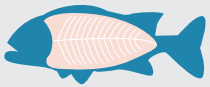
ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່

ສຳລັບເດັກ

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທຣະສັບ (916) 324-7572
Lao

ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກ້າງອອກແລ້ວ



ກິນສະເພາະຊີ້ນປາ

ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ້ປາ.