បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្ត្រីអាយុលើសពី 49 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនទៀតដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ឡើយ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 5 ដងក្នុងមួយ អាទិត្យ**
- ឥតមានត្រីដែលមានបារតកំរិតមធ្យមឡើយ
- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយ** អាទិត្យ លើកលែងតែ**ត្រីឆ្លាំង មកពីទន្លេហ្ទុលសុម** — កុំបរិភោគ

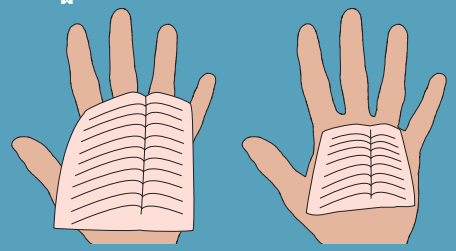
♥ តើហេតុអ្វីបានជាបរិភោគត្រី?

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានធាតុអូម៉េហ្គាស្រ៊ី (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូងរបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យរបៀបខួរក្បាលកូនង៉ែតដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗធំចម្រើនលូតលាស់។

តើមានកង្វល់អ្វីទៅ?

ត្រីខ្លះមានបារតកំរិតខ្ពស់ ដែលអាចមានឥទ្ធិពលមិនល្អចំពោះរបៀបខួរក្បាលកូនង៉ែតដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗធំចម្រើនលូតលាស់។

តើចំនួននៃការបរិភោគយ៉ាងណាទៅ?



សំរាប់មនុស្សចាស់ សំរាប់ក្មេងៗ

ចំនួនការបរិភោគត្រីដែលបានឲ្យយោបល់ គឺអំពីទំហំ និងកម្រាស់ប៉ុនដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងបរិភោគទំហំតូចជាង។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្ត្រី

អាយុ 18 - 49 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលស្ហូចបានដោយគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្តិ នៅក្នុងអាទិត្យជាមួយគ្នា ដែលអ្នកបរិភោគត្រីបានទិញនៅឯហាងលក់ ឬនៅឯភោជនីយដ្ឋាន។ ចំពោះត្រីដែលអ្នកទិញ :

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយ អាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតទាប ដូចជាត្រីសាល់មុន♥, ត្រីធូលឡុក, ត្រីអណ្តែង, ត្រីតាឡាព្យែរ, កំពឹស, ត្រីអែនឆូរី♥, ត្រីសាឌ្មីន♥, ត្រីត្រាវ♥, ត្រីធូណាដាក់ក្នុងកំប៉ុងដុំស្តើងៗ

ឬ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតមធ្យម ដូចជាត្រីធូណាអាល់បាយ៉រ (ពណ៍ស) ដាក់ក្នុងកំប៉ុង
- **កុំបរិភោព** ត្រីឆ្លាម, ត្រីស្វតហ្វិស, ត្រីអណ្តាតឆ្កែ, ឬត្រីឃ្មីងម៉ាក់ការ៉ែល

ការិយាល័យការបាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរដ្ឋកាលីហ្វ័នីញ៉ា

(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish

fish@oehha.ca.gov

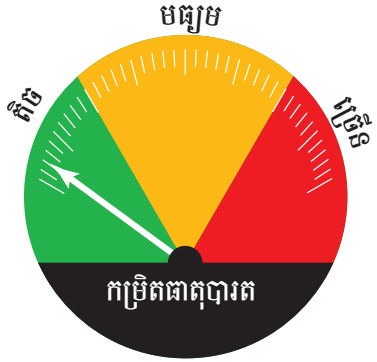
(916) 324-7572

Cambodian.9-08

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្ហូចបាន នៅ ទន្លេហ្ទុលសុម (Folsom Lake) និង ទន្លេណាតូម៉ា (Lake Natoma)

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្ងួចបាននៅទន្លេហ្វូលសុម (Folsom Lake) និង ទន្លេណាតូម៉ា (Lake Natoma)

ស្ត្រីអាយុ 18 - 49, ឆ្នាំ ជាពិសេស ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន, និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

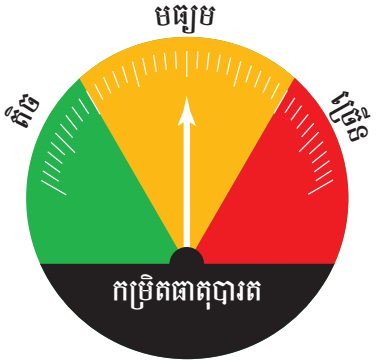


ត្រីគ្រាវ ♥
ប្រវែង 16 អ៊ិញ (40 សង់ទីម៉ែត្រ) ឬខ្លីជាង

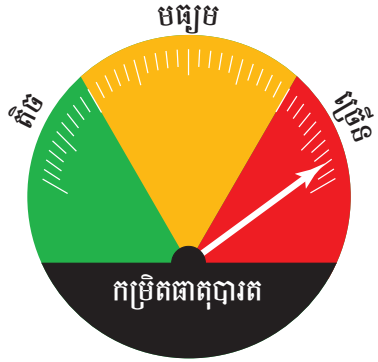
ត្រីកន្ត្រូប់

ត្រីសាន់ហ្វិសស្រកីពណ៌បៃតង
និងត្រីសាន់ហ្វិសផ្សេងៗទៀត

♥ = កម្ពស់ក្នុង Omega-3s



ឥតមានត្រីដែលមានបារតកំរិតមធ្យមឡើយ



ត្រីបាសមាត់ធំ, ត្រីបាសមាត់តូច,
ត្រីបាសស្រកាស្មាមអុជៗ

ត្រីសល់មុនស៊ីណុក (ឃ៊ីង)

ត្រីឆ្លាំង

ត្រីគ្រាវ
ប្រវែងលើសពី 16 អ៊ិញ (40 សង់ទីម៉ែត្រ)

បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់
ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគ