

ការណែនាំ ចំពោះការបរិភោគត្រីមកពី ឆ្នេរសមុទ្រកាលីហ្វ័រនីញ៉ា

យោបល់សំរាប់ទីតំបន់ ដែលគ្មានឱវាទជាក់លាក់

ស្ត្រីអាយុ 18 - 49 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

 ត្រីក្រូកខីរ  មហេសីត្រី  ត្រីចង្កា មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 ចំណិត	 ត្រីគល់រាំង PCB-ទាប  ត្រីកើន PCB-ទាបណាស់  ត្រីសំប៉ាតតូច មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 6 ចំណិត	 ត្រីកាប៊ីណា កាលីហ្វ័រនីញ៉ា  ត្រីបាស្សឡាច់ ពពាល  ត្រីលីងកុង  ត្រីថ្ម បាត-មធួម  ត្រីកាហ្សេរូន  ត្រីបាស្សកិល មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 ចំណិត	 ត្រីថ្ម បាត-ខ្ពស់  ត្រីឆ្លាម ចូរកុំបរិភោគ
--	--	--	---


មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 6 ចំណិត **ឬ** **មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 ចំណិត** **ចូរកុំបរិភោគ**

ស្ត្រីអាយុ 50 ឆ្នាំ និងចាស់ជាង និងបុរសអាយុ 18 ឆ្នាំ និងចាស់ជាង

 ត្រីក្រូកខីរ  មហេសីត្រី មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 4 ចំណិត	 ត្រីកើន PCB-ទាប  ត្រីកាហ្សេរូន  ត្រីបាស្សឡាច់ ពពាល  ត្រីលីងកុង  ត្រីថ្ម បាត-មធួម  ត្រីបាស្សកិល  ត្រីលីងកុង	 ត្រីកាប៊ីណា កាលីហ្វ័រនីញ៉ា  ត្រីថ្ម បាត-ខ្ពស់  ត្រីឆ្លាម មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 ចំណិត
--	---	--

មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 6 ចំណិត **ឬ** **មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 ចំណិត** **ឬ** **មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 ចំណិត**

<p>ពួកត្រីក្រូកខីរ រួមមាននូវ៖ ព្រុយស និងលឿង ពួកត្រីសំប៉ាតតូច រួមមាននូវ៖ ដេប៊ុតពេជ្រ, សានដាបព្រុយវ៉ែង, សានដាបពណ៌ក្រហម, ត្រីអណ្តាតផ្លែអុជៗ</p>	<p>ពួកត្រីថ្ម មានបាត-មធួម រួមមាននូវ៖ ពណ៌ខ្មៅ, ខៀវ, ត្នោត, កិល, អូលីវ, បន្ទាត់លាប, និងពណ៌ក្រហមឆ្មៅ ពួកត្រីថ្មមានបាត-ខ្ពស់ រួមមាននូវ៖ ពណ៌ខ្មៅ និងលឿង, ចិន, ស្ពាន់ និងត្រីត្រាញ់</p>	<p>ពួកត្រីកើន មាន PCB-ទាបណាស់ រួមមាននូវ៖ ពណ៌ពពាល, ខ្មៅ, ព្រុយខ្លី, ឥន្ទធនុ, ព្រុយអុជៗ, និងពណ៌ស ពួកត្រីកើន មាន PCB-ទាប រួមមាននូវ៖ ពណ៌ចាំងចែង, ប្រាក់, និងត្រីលំអាយ</p>
---	--	--

<p>តើមួយចំណិត ជាអ្វីទៅ?</p>  <p>សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ សំរាប់ក្មេងៗ មួយចំណិត គឺអំពីទំហំ និងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក សំរាប់បន្ទះត្រី។ ឲ្យក្មេងតូចៗ ញ៉ាំតិចជាង។</p>	<p>តើហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?</p> <p>ការបរិភោគត្រី គឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានជាតិអូមេហ្គា-3 ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក សំរាប់រោគចាញ់ដួង និងលើកកម្ពស់ប្រៀបខ្លួនក្នុងការលូតលាស់ នៅក្នុងទារកមិនទាន់កើត ហើយនិងក្មេងៗ។</p>	<p>តើមានកង្វល់អ្វី?</p> <p>ត្រីមួយចំនួនមានជាតិបាត និង PCB កំរិតខ្ពស់។ ជាតិបាតអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេសនៅក្នុងទារកមិនទាន់កើត ហើយនិងក្មេងៗ។ ជាតិ PCB អាចបណ្តាលឲ្យកើតរោគមហារីក។</p>
--	---	---