

ស្ត្រី  
(18 - 49 ឆ្នាំ)

កុមារ  
(1 - 17 ឆ្នាំ)

2 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

1 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

1 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

0 ហាមទទួលបាន



ស្ត្រី  
(50+ ឆ្នាំ)

បុរស  
(18+ ឆ្នាំ)

5 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

3 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

2 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

1 បរិមាណទទួលបានសរុបក្នុងមួយសប្តាហ៍

បរិមាណអាហារទទួលបាន  
បរិមាណទទួលបានសម្រាប់ត្រី  
គឺមានចំនួនប្រហែលប៉ុន្មានបាតដៃ។  
ផ្តល់បរិមាណទទួលបានតិចជាង  
នេះដល់កុមារ។

សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ សម្រាប់កុមារ  
 

# សៀវភៅណែនាំអំពីការទទួលបានត្រីពី ទន្លេ ស្ទឹង និងព្រែកនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា

គ្មានការណែនាំជាក់លាក់តាមទីតាំងនោះទេ \*

## ទទួលបានត្រីល្អៗ

ការទទួលបានត្រីដែលមានកម្រិតជាតិគីមីទាប អាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍សុខភាពដល់កុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ។



## ជៀសវាងការទទួលបានត្រីដែលមិនល្អ

ការទទួលបានត្រីដែលមានកម្រិតជាតិគីមីខ្ពស់ដូចជា បាត ឬ PCB អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពលើខ្លួនកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ។



## ត្រីសម្រាប់សម្របសម្រួល

សារធាតុគីមីអាចមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងដល់ទារកមិនទាន់កើតនិងកុមារ។



ត្រីរតសាញនីរ (Red Shiner)



អំបូត្រីប៉ូលរហឹក (Bullhead Species)



ត្រីត្រោតរំនបូ (Rainbow Trout)   
  សំបូរដោយជាតិអូមីហ្គា-3



ត្រីត្រោតពណ៌ត្នោត (Brown Trout)   
  សំបូរដោយជាតិអូមីហ្គា-3



អំបូត្រីព្រះអាទិត្យ (Sunfish Species)



អំបូត្រីបាសខ្មៅ (Black Bass Species)



ត្រីកាបទូទៅ (Common Carp)



ត្រីសាក្រាមីនតូ សាកយី (Sacramento Sucker)



អំបូត្រីឆ្នាំង (Catfish Species)



ត្រីមាស (Goldfish)

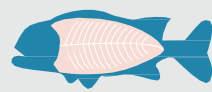


ត្រីសាក្រាមីនតូ កីឌីមិនណាវ (Sacramento Pikeminnow)

 ការិយាល័យវាយតម្លៃគ្រោះថ្នាក់សុខភាពបរិស្ថានរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា

គេហទំព័រ [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
អ៊ីម៉ែល [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
ទូរស័ព្ទ (916) 324-7572  
Khmer

ទទួលបានតែសាច់ខាងក្នុងដែលគ្មានស្បែក



សារធាតុគីមីមួយចំនួនសំបូរនៅលើស្បែក ខ្នាញ់ និងគ្រឿងក្នុង។

ទទួលបានតែសាច់ប៉ុណ្ណោះ



\*សូមមើលការណែនាំរបស់ការិយាល័យ OEHHA សម្រាប់ត្រីដែលបង្ហាញស៊ីតាមរដូវកាល សម្រាប់ប្រភេទត្រីសែតអាមេរិក (American Shad) ត្រីសាល់ម៉ិនជិននូត (Chinook Salmon) ត្រីត្រោតស្បែកស្រោត (Steelhead Trout) ត្រីបាសតូត (Striped Bass) និងត្រីវ៉ាត់ស្ទ៊ីរីជិន (White Sturgeon)។