

ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 17 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ຍິງອາຍຸ 49 ປີຂຶ້ນໄປ
ສາມາດກິນປາໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະຢ່າງປອດພ້ອມ

- ປອດພ້ອມທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ - ປາທເຣົາ ຫຼືຈຳພວກປາແຄຣພປີ້
- ບໍ່ມີປາທີ່ມີສານເຄມີລະດັບປານກາງ
- ປອດພ້ອມທີ່ຈະກິນປາ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ - ປາບາສປາກໃຫຍ່, ປາກນ້ອຍ, ແລະມີຈຸດຢ່າກິນ ປາດຸກ ຫຼື ປາໃນ

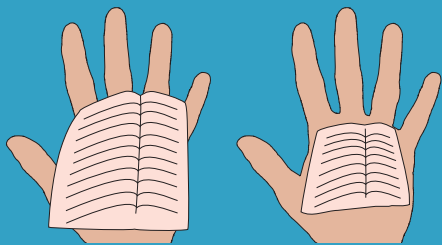
♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີຕໍ່ ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
ປາມີທາດໂອເມກາ 3 ຊຶ່ງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຣກຫົວໃຈ ແລະປັບປຸງບຳລຸງສະໝອງໃຫ້ພັດທະນາໄດ້ດີສຳລັບລູກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ.

ມີຂໍ້ ກັງວົນໃຈຫຍັງແດ່?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບທາດເມີຄ໌ວຣີ, ພີຊີບີ, ແລະຢາຂ້າແມງ. ທາດເມີຄ໌ວຣີສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບທີ່ ເປັນລົບຕໍ່ ການພັດທະນາຂອງສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງແລະເດັກນ້ອຍໄດ້. ສານພິຊີບີ ແລະສານທີ່ໃຊ້ເປັນຢາຂ້າແມງອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັງໄດ້.

ຄວນກິນປາໃນປະລິມານເທົ່າໃດ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່' ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

ສຳລັບປະລິມານປາທີ່ ຄວນກິນ ແມ່ນປະລິມານເທົ່າ ກັບຂະໜາດແລະຄວາມໜາຂອງມືທ່ານ. ຈຶ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນໃນປະລິມານທີ່ ໜ້ອຍລົງ.

ຄຳແນະນຳໃນການຊື້ ປາ
ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-49 ປີ
ແລະເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ

ຢ່າກິນປາທີ່ຈັບມາຈາກ ອ່າງເກັບນ້ຳ ຊານ ພາໂບລ ພາຍໃນອາທິດດຽວກັນກັບທີ່ທ່ານກິນປາທີ່ຊື້ມາຈາກຮ້ານຂາຍປາ ຫຼືຮ້ານອາຫານ. ສຳລັບປາທີ່ທ່ານຊື້ນັ້ນ:

- ປອດພ້ອມທີ່ ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ແຕ່ຕ້ອງເປັນປາທີ່ ມີທາດເມີຄ໌ວຣີຕ່ຳ ໆ ເຊັ່ນ ປາແຊລມອນ♥, ປາພອລລັອກ, ປາດຸກ, ປານິນ, ກຸ້ງ, ປາແອນໂຊວິ ♥, ປາຊາດິນ ♥, ປາທເຣົາ ♥, ຫຼື ປາທູນ່າກະປ່ອງ



ຫຼື

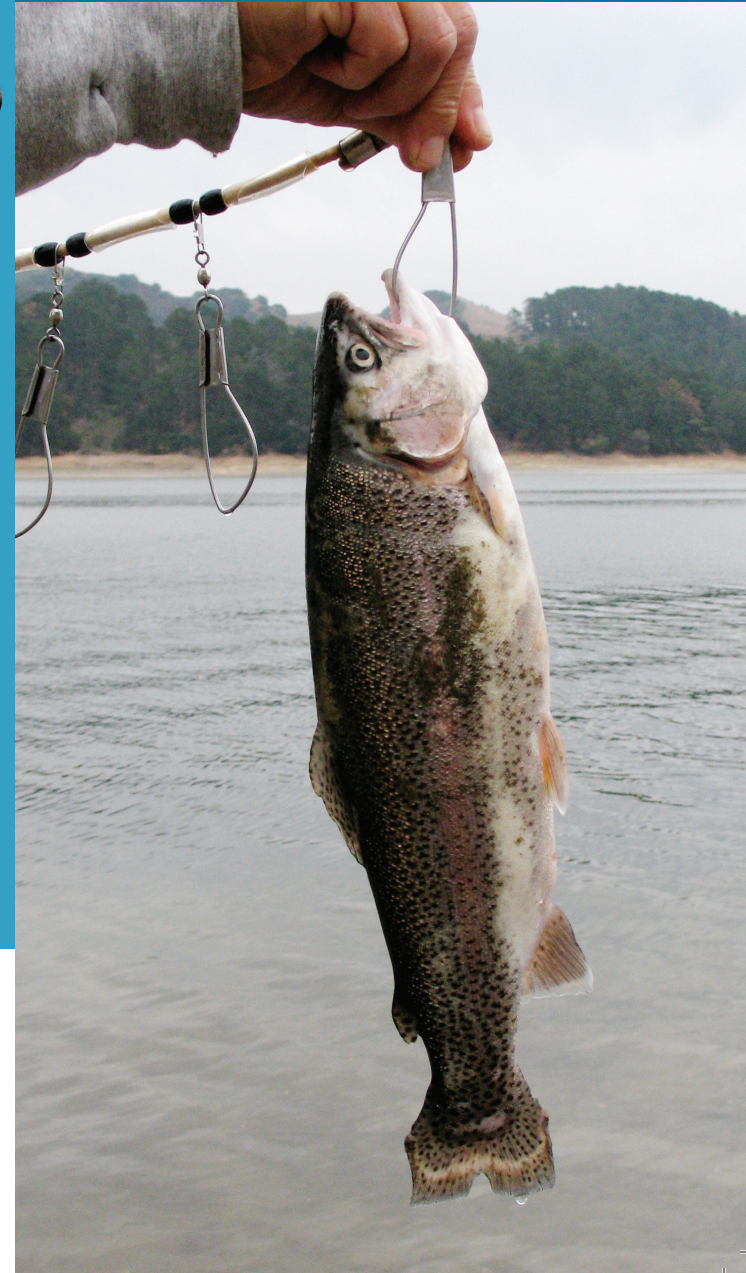
- ປອດພ້ອມທີ່ ຈະກິນປາ 1 ຄັ້ງຕໍ່ ອາທິດ ແຕ່ຕ້ອງເປັນປາທີ່ ມີທາດເມີຄ໌ວຣີໃນລະດັບປານກາງ ເຊັ່ນ ປາທູນ່າຂາວກະປ່ອງ ♥



- ຢ່າກິນ ປາເລີມ, ປາທະເລຊອດພິຊ, ປາໂທລພິຊ, ຫຼືປາທະເລແມັກເຄີເຣັນ



ຄຳແນະນຳໃນການກິນປາທີ່ຈັບມາຈາກ
ອ່າງເກັບນ້ຳຊານ ພາໂບລ
ໃນຄອນທຣາ ຄອສຕ້າ ຄາວຕີ້

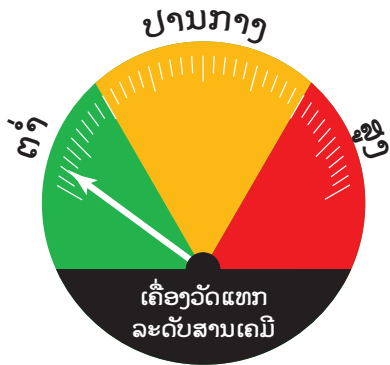


ຫ້ອງການປະເມີນອັນຕະລາຍແລະ
ສິ່ງແວດລ້ອມແຫ່ງຄາລິຟໍເນັຽ

www.oehha.ca.gov/fish
fish@oehha.ca.gov
(916) 324-7572

ຄຳແນະນຳໃນການກິນປາທີ່ ຈັບມາຈາກ ອ່າງເກັບນ້ຳ ຊານ ພາໂບລ

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-49 ປີ, ໂດຍສະເພາະ ຜູ້ຍິງທີ່ຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳ ນົມຂອງຕົນເອງ, ແລະເດັກອາຍຸ 1-17 ປີ

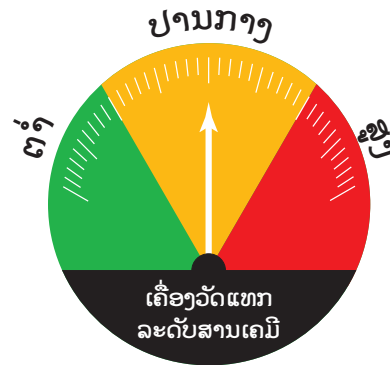


ປາທເຣົາ ♥

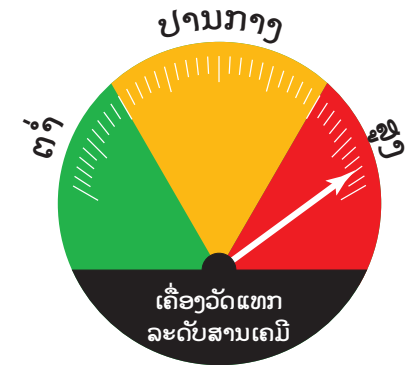


ປາແຄຣພປີ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ



ບໍ່ມີປາທີ່ມີສານເຄມີໃນລະດັບປານກາງ



ປາບາສແບບປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ, ຫຼືມີຈຸດ



ປາດູກ



ປາໃນ

ປອດພ້ຍທີ່ ຈະກິນ

ປາທເຣົາ - 5 ຄັ້ງຕໍ່ ອາທິດ ຫຼື
ປາແຄຣພປີ - 2 ຄັ້ງຕໍ່ ອາທິດ

ຢ່າກິນ