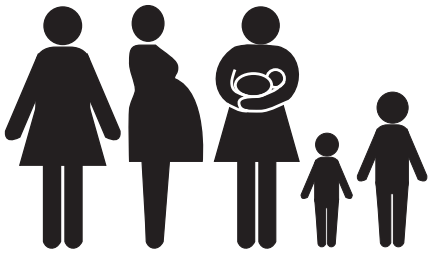
ຄໍາແນະນໍາໃນການເລືອກຮັບປະທານອາຫານ ຢ່າງປອດໄພ

ປະລິມານທາດບາຫລອດທີ່ປົນເປື້ອນໃນປາຈາກແມ່ນ້ໍາ ຊານ ໂຈຄຸນ ຈາກທ່າເຮືອ ສຕອດຕອນ ເຖິງເຂື່ອນ ຟຣິແອນ



ສໍາຫລັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນຊ່ວງລະຫວ່າງອອກລູກ, ແມ່ຍິງທີ່ອຸ້ມທ້ອງ, ລວມເຖິງແມ່ຍິງທີ່ໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ເດັກອາຍຸ 17 ປີ ຫລື ຕ່ໍາກວ່າ

ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ

ປາພະອາທິດພັນບລູຈິລ ຫລືປາພະອາທິດພັນອື່ນໆ
ຫລື ກຸ້ງນ້ໍາຈືດ
ຮັບປະທານ 4 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 12 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລື

ທາງເລືອກທີ່ດີ

ປາດຸກ, ປາແຄຣປປີ້, ປາຄາຣ໌ພ ຫລື ປາດູດກິນ
ຮັບປະທານ 2 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 6 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລີກລ່ຽງ

ປາແບສພັນປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ ຫລື ລາຍຈຸດ
ຫ້າມຮັບປະທານ

ຫລືຕິດຕໍ່ຫນ່ວຍງານອະນາໄມທ້ອງຖິ່ນ

ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ

ປາພະອາທິດພັນບລູຈິລ ຫລືປາພະອາທິດພັນອື່ນໆ
ສໍາລັບແມ່ຍິງຫລັງຈາກອອກລູກ ແລະ ຜູ້ຊາຍທຸກມ
(ປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກທັງຫມົດ 21 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)
ຫລື
ກຸ້ງນ້ໍາຈືດ, ປາແຄຣປປີ້ ຫລືປາຄາຣ໌ພ
ຮັບປະທານ 6 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກທັງຫມົດ 18 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)
ຫລື
ປາດຸກ ຫລື ປາດູດກິນ
ຮັບປະທານ 4 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 12 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລື

ທາງເລືອກທີ່ດີ

ປາແບສພັນປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ ຫລື ລາຍຈຸດ
ຮັບປະທານ 2 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 6 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

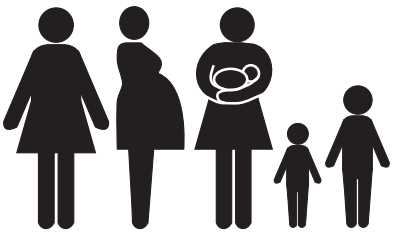
ປະຕິບັດຕາມຄໍາເຕືອນ "ຫ້າມບໍລິໂພກ" ທີ່ລະບຸໄວ້ໃນປ້າຍທີ່ປັກໄວ້ບໍລິເວນທ່າເຮືອສຕອດຕອນ

*ປະລິມານທີ່ແນະນໍາໃນການຮັບປະທານສໍາຫລັບຜູ້ໃຫຍ່ຄືປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກ 3 ອອນຊ໌ 7ສີ່ອອນຊ໌ກ່ອນການປຸງແຕ່ງ)

ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໂທ (510) 662-3170 ຫລືເຂົ້າຊົມເວບໄຊທ໌ www.oehha.ca.gov (ກົດທີ່ຫົວຂໍ້ "Fish")

ຄໍາແນະນໍາໃນການເລືອກຮັບປະທານອາຫານ ຢ່າງປອດໄພ

ປະລິມານທາດບາຫລອດທີ່ປົນເປື້ອນໃນປາ ຈາກ ເຊີ່ງ ເດລຕ້າ ລວມໄປເຖິງແມ່ນ້ໍາ ຊານ ໂຈຄຸນ ຈາກແມ່ນ້ໍາ ຊາຄາເມນโต ເຖິງທ່າເຮືອ ສຕອດຕອນ ແລະ ແມ່ນ້ໍາທັງຫມົດ, ຫນອງ ແລະສະພາບນ້ໍາຖ້ວມຂັງທາງຕອນໃຕ້ຂອງ ເດລຕ້າ ຂອງແມ່ນ້ໍາ ຊານ ໂຈຄຸນ



ສໍາຫລັບແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນຊ່ວງລະຫວ່າງອອກລູກ, ແມ່ຍິງທີ່ອຸ້ມທ້ອງ, ລວມເຖິງແມ່ຍິງທີ່ໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ເດັກອາຍຸ 17 ປີ ຫລື ຕ່ໍາກວ່າ

ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ

ປາພະອາທິດພັນບລູຈິລ ຫລືປາພະອາທິດພັນອື່ນໆ, ປາດຸກ, ຫອຍກາບ, ຫລື ກຸ້ງນ້ໍາຈືດ
ຮັບປະທານ 4 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 12 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລ

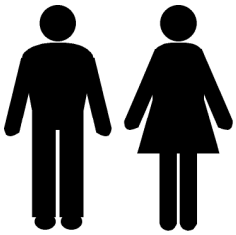
ທາງເລືອກທີ່ດີ

ປລາແຄຣປປີ້, ປາຄາຣ໌ພ, ປາດູດກິນ, ປາແບສພັນປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ ຫລື ລາຍຈຸດ
ຮັບປະທານ 2 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 6 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລີກລ່ຽງ

ປລາແບສລາຍ (18-27 ນິ້ວ) ຫລືປາປລາຊເທີຈັນ
ບໍ່ເກີນກວ່າ 2 ເທື່ອ*ຕໍ່ເດືອນ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 6 ອອນຊ໌ຕໍ່ເດືອນ)

ປລາແບສລາຍ (ຍາວກວ່າ 27 ນິ້ວ)
ຫ້າມຮັບປະທານ



ຫລືຕິດຕໍ່ຫນ່ວຍງານອະນາໄມທ້ອງຖິ່ນ

ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ

ຫອຍກາບ, ກຸ້ງນ້ໍາຈືດ, ປາແຄຣປປີ້ ຫລື ປາຄາຣ໌ພ
ຮັບປະທານ 6 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກທັງຫມົດ 18 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)
ຫລື
ຫອຍກາບ, ກຸ້ງນ້ໍາຈືດ, ປາແຄຣປປີ້ ຫລື ປາຄາຣ໌ພ ຫລ
ຮັບປະທານ 6 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກທັງຫມົດ 18 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)
ຫລື
ປາດຸກ, ປາດູດກິນ, ປາແບສພັນປາກກວ້າງ, ປາກນ້ອຍ ຫລື ລາຍຈຸດ
ຮັບປະທານ 4 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ຈໍານວນເນື້ອປາທີ່ປຸງແຕ່ງໃຫ້ສຸກທັງຫມົດ 12 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ)

ຫລີກລ່ຽງ

ປລາແບສລາຍ (18-25 ນິ້ວ) ຫລືປາປລາຊເທີຈັນ
ບໍ່ເກີນກວ່າ 4 ເທື່ອ*ຕໍ່ອາທິດ
(ປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກທັງຫມົດ 21 ອອນຊ໌ຕໍ່ເດືອນ)

ປາແບສລາຍ ຍາວກວ່າ 35 ນິ້ວ
ຫ້າມຮັບປະທານ

ປະຕິບັດຕາມຄໍາເຕືອນ "ຫ້າມບໍລິໂພກ" ທີ່ລະບຸໄວ້ໃນປ້າຍທີ່ປັກໄວ້ບໍລິເວນທ່າເຮືອສຕອດຕອນ

*ປະລິມານທີ່ແນະນໍາໃນການຮັບປະທານສໍາຫລັບຜູ້ໃຫຍ່ຄືປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກ 3 ອອນຊ໌ 7ສີ່ອອນຊ໌ກ່ອນການປຸງແຕ່ງ)
ສອບຖາມຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ໂທ (510) 662-3170 ຫລືເຂົ້າຊົມເວບໄຊທ໌ www.oehha.ca.gov (ກົດທີ່ຫົວຂໍ້ "Fish")

ຂໍ້ມູນເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ

ປານັບເປັນອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສູງ ແລະ ເໝາະສົມສຳລັບການຮັບປະທານເປັນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ຊ່ວຍໃນການຄວບຄຸມນ້ຳຫນັກ ໂດຍທາງສະມາຄົມໂລກຫົວໃຈແຫ່ງສະຫະລັດອາເມລິກາໄດ້ແນະນຳວ່າ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ຕ້ອງການມີສຸຂະພາບດີ ຄວນຮັບປະທານປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກດີແລ້ວຢ່າງຫນ້ອຍ 2 ຫາ 3 ອອນຊ໌ ໂດຍເລືອກຮັບປະທານປາທີ່ມີໄຂມັນໃນປະລິມານທີ່ພໍເໝາະໃນແຕ່ລະອາທິດ. ໃນນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງໃນການເລືອກປາສຳລັບບໍລິໂພກໃຫ້ຖືກຫລັກອະນາໄມ. ນອກຈາກນີ້ທາງ OEHHA ໄດ້ແນະນຳວ່າ ໃຫ້ທ່ານເລືອກຮັບປະທານປາທີ່ມີປະລິມານທາງບາຫລອດຕ່ຳ ລວມທັງມີສານປົນເປື້ອນຫນ້ອຍທີ່ສຸດ ໂດຍໄດ້ກ່າວເຖິງການເລືອກໃນຮູບແບບທາງເລືອກທີ່ດີ “Good Choices” ແລະ ທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ “Best Choices” OEHHA ແນະນຳວ່າ ຄວນຫລີກລ່ຽງການບໍລິໂພກປາທີ່ມີການປົນເປື້ອນຂອງທາດບາຫລອດໃນປະລິມານຫລາຍ ແລະ ມີການປົນເປື້ອນຂອງສານເຄມີຕ່າງໆ.

- **ປະລິມານທີ່ຮັບປະທານຂຶ້ນຢູ່ກັບຂະຫນາດຂອງນ້ຳຫນັກໂຕ** ຄຳແນະນຳສຳຫລັບການຮັບປະທານໃຫ້ປອດໄພນັ້ນຂຶ້ນຢູ່ກັບປະລິມານການບໍລິໂພກທີ່ແນະນຳເທົ່າກັບຈຳນວນສາມອອນຊ໌ຂອງປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກ ຫລື ສັດທະເລທີ່ມີເປືອກຈຳພວກ ກຸ້ງ, ຫອຍ, ປູ (ປະລິມານສີ່ອອນຊ໌ກ່ອນປຸງແຕ່ງສຸກ) ຫາກທ່ານມີນ້ຳຫນັກນ້ອຍກວ່າຄ່າສະເລັ່ຍ (ປະມານ 160 ປອນ) ຄວນຈະຮັບປະທານໃນປະລິມານທີ່ນ້ອຍລົງ. ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 12 ປີຫລືຕ່ຳກວ່າ ຄວນຈະຮັບປະທານນ້ອຍລົງເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງປະລິມານທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ຮັບປະທານ.

- **ຄວນພິຖີພິຖັນໃນການເລືອກຊື້ປາຈາກຫ້າງຊັບພະສິນຄ້າ ແລະ ຮ້ານອາຫານ** ແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນລະຫວ່າງອຸ້ມທ້ອງ ແລະ ເດັກນ້ອຍສາມາດຮັບປະທານປາທີ່ສະອາດໄດ້ເຖິງ 12 ອອນຊ໌ຕໍ່ອາທິດ. ຈາກຊະນິດພັນປາທີ່ຫລາກຫລາຍຊະນິດທີ່ຊື້ມາຈາກຫ້າງຊັບພະສິນຄ້າ ແລະ ຮ້ານອາຫານ ຫລືອ່ານຄຳແນະນຳນີ້ ເພື່ອຮັບປະທານປາທີ່ຈັບມາຈາກແມ່ນ້ຳຊານ ໂຈຄຸນ ແລະ ເຊີ້ງ ເດລຕ້າ, ສັດທະເລເຊັ່ນ: ກຸ້ງ, ແມງດາທະເລ, ຫອຍແຄງ, ປາດຸກ, ປາແຊວມອນ, ຫອຍທາງລົມ, ປາຫມໍເທດ ແລະ ຈຳພວກປາລິ້ນຫມາ ຕ່າງກໍມີປະລິມານທາດບາຫລອດປົນເປື້ອນນ້ອຍຫລາຍ. ແມ່ຍິງທີ່ອຸ້ມທ້ອງ ແລະ ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນຮັບປະທານ ປາສະຫລາມ, ປາສະນາກ, ປາແມັກເຄີເລວ ຫລືປາທະເລຕ່າງໆທີ່ມີປະລິມານທາດປາຫລອດປົນເປື້ອນໃນປະລິມານຫລາຍ.

- ຫາກທ່ານຮັບປະທານປາທີ່ຊື້ມາຈາກຫ້າງຊັບພະສິນຄ້າ ແລະ ຮ້ານອາຫານໃນຊ່ວງອາທິດທີ່ທ່ານຮັບປະທານໃຫ້ເລືອກຮັບປະທານປາຈາກທາງເລືອກທີ່ດີ “Good Choices”

- **ປາຈາກແຫລ່ງນ້ຳອື່ນໆອາດມີການປົນເປື້ອນທາດບາຫລອດ** ບໍ່ແມ່ນວ່າແຫລ່ງນ້ຳທຸກແຫ່ງໃນຄາລິຟໍເນຍໄດ້ຜ່ານການກວດສອບມາແລ້ວທັງຫມົດ ຍົກເວັ້ນກໍລະນີໃນມະຫາສະຫມຸດ ຫລື ແຫລ່ງນ້ຳທີ່ມີການໄຫລວຽນທີ່ມີປາຊຽວມອນ ຫລືປາອື່ນໆອາໃສຢູ່ ເຊິ່ງສາມາດບໍລິໂພກໄດ້ຫລາຍເທື່ອຂຶ້ນ. ທ່ານສາມາດຮັບປະທານໄດ້ຫລາຍເຖິງ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ. ສຳຫລັບປາທີ່ມາຈາກແຫລ່ງນ້ຳຂ້າງຕົ້ນ, ໂດຍບໍ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳ ປະລິມານຮັບປະທານປາທີ່ປຸງແຕ່ງສຸກເທົ່າກັບສາມອອນຊ໌ຕໍ່ເທື່ອ (ສີ່ອອນຊ໌ກ່ອນການປຸງແຕ່ງ)