

បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ
អាចបរិភោគត្រីច្រើនទៀតដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ឡើយ

- បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ 5 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ — ត្រីកន្ត្រប់ និងត្រីត្រាញ់ផ្សេងៗទៀត, ត្រី, កំពឹស, ឬ ត្រីអណ្តែង
- ឬ
- បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ 2-3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ — ត្រីបាសមាត់ធំ, ត្រីមពុះទា, ត្រីគល់រាំង, ឬត្រីគុលមា
- ឬ
- កុំបរិភោគឲ្យលើសពី 2 ដងក្នុងមួយខែ — ត្រីបាសមានឆ្នុត ឬត្រីប្រាទេស

ចូរកុំបរិភោគត្រី ឬខ្យងខ្មៅ មកពីកំពង់ផែ Stockton សោះឡើយ ។

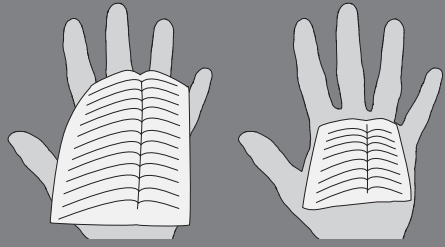
♥ តើហេតុអ្វីបានជាបរិភោគត្រី?

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានជាតិ អូមេហ្គា (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់ នៃរោគបេះដូងរបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យខួរក្បាលកូនអ្នក ដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗធំចម្រើនលូតលាស់ល្អឡើង ។

តើមានកង្វល់អ្វីទៅ?

ត្រីខ្លះមានបារតករិតខ្ពស់ ដែលអាចមានឥទ្ធិពលមិនល្អចំពោះការ ចម្រើនលូតលាស់ខួរក្បាលកូនអ្នកមិនទាន់កើត និងក្មេងៗ ។

តើចំនួននៃការបរិភោគយ៉ាងណាទៅ?



សំរាប់មនុស្សចាស់ សំរាប់ក្មេងៗ

ចំនួនការបរិភោគត្រីដែលបានឲ្យយោបល់ ប្រហែលទំហំ និង កម្រាស់ប៉ុន្តែមិនបង្ហាញពី ឲ្យក្មេងបរិភោគទំហំតូចជាង ។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្ត្រី
អាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

- បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយ អាទិត្យ នៃត្រីមានបារតករិតទាប ដូចជាត្រីសាល់មុន♥, ត្រីចូលទុក, ត្រីអណ្តែង, ត្រីតាឡាបៀវ, កំពឹស, ត្រីអែនធូរ♥, ត្រីសាឌីន♥, ត្រីត្រាវ♥, ត្រីតូណាដាក់ក្នុងកំប៉ុងដុស្តើងៗ
- ឬ
- បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ នៃត្រីមានបារតករិតមធ្យម ដូចជា ត្រីតូណាអាល់បាយរ (ធាណ៍ស) ដាក់ក្នុងកំប៉ុង
- កុំបរិភោគ ត្រីឆ្កាម, ត្រីស្ងួតហ្វឹស, ត្រីអណ្តាតត្នែ, ឬត្រីប្តីម៉ាក់កាដើល សោះឡើយ



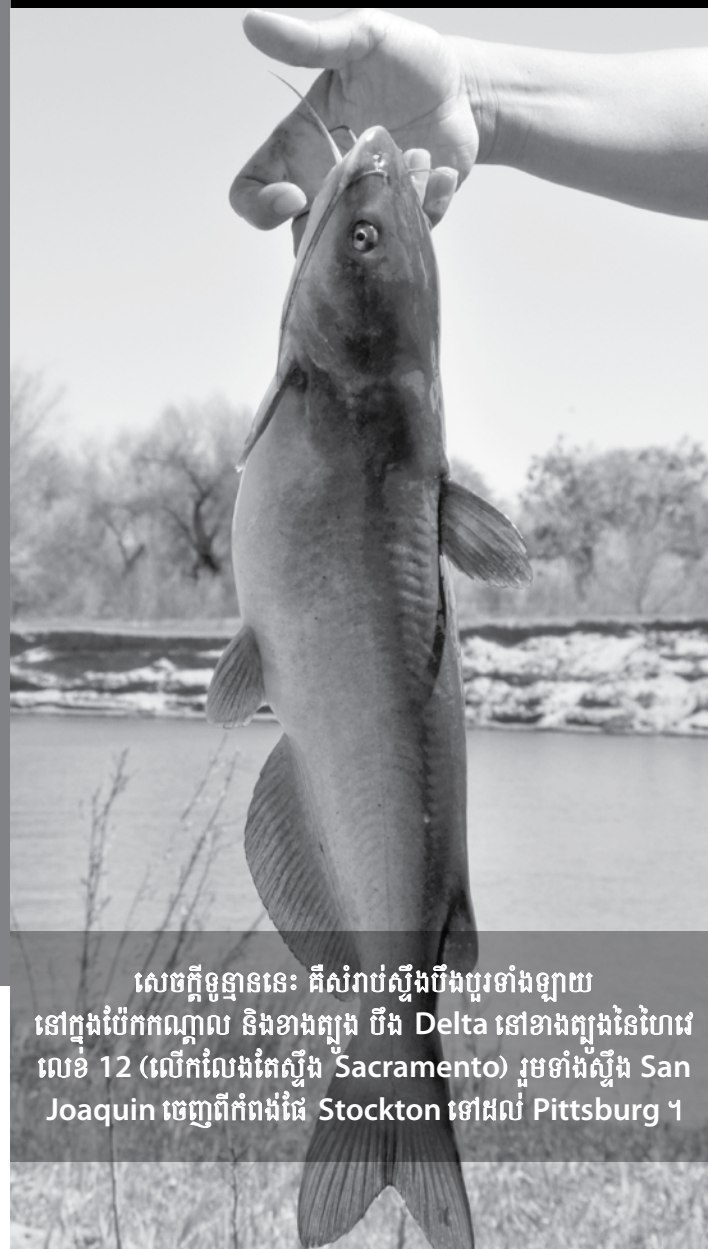
បើអ្នកបរិភោគត្រីដែលមានបារតករិតទាប ដែលស្មើបាន នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា-ខាងត្បូងបឹង Delta និង ត្រីមានបារតករិត ទាប ដែលបានទិញពីប៉ាងលក់ ឬនៅភោជនីដ្ឋាន នៅ ក្នុងអាទិត្យជាមួយគ្នា នោះត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកបរិភោគ សំរាប់ទាំងអស់ពីរដង សំរាប់អាទិត្យនោះ ។

♥ = កម្ពស់ក្នុង Omega-3s

ការិយាល័យការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់សុខភាពនរិស្ថាន រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា
(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រី
ស្មើបាននៅក្នុង

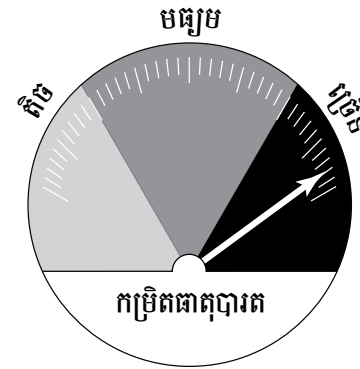
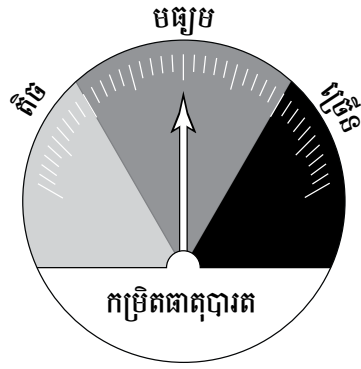
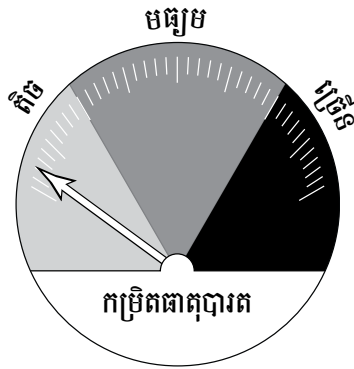
ប្រទេសកម្ពុជា និង ខាងត្បូងបឹង Delta



សេចក្តីទូទាត់នេះ គឺសំរាប់ស្ត្រីបឹងប្តូរទាំងឡាយ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងខាងត្បូង បឹង Delta នៅខាងត្បូងនៃហេវេ លេខ 12 (លើកំពង់ផែស្ត្រីញ៉ា Sacramento) រួមទាំងស្ត្រីញ៉ា San Joaquin ចេញពីកំពង់ផែ Stockton ទៅដល់ Pittsburg ។

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្នូចបាន នៅក្នុងប៉ែកកណ្តាល និងខាងត្បូងបឹង Delta

ស្ត្រីអាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ ជាពិសេស ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ឬ បំបៅដោះកូន និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ



ត្រីអណ្តែង



ងាវ



កំពឹស



ត្រីបាសមាត់ធំ



ត្រីគុលមា



ត្រីម៉ុះទា



ត្រីគល់រ៉ាង



ត្រីបាសមានឆ្នុត



ត្រីប្រាទេស

បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់
2 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ



បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់
1 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគឲ្យលើសពី 1 ដងក្នុងមួយខែ
កុំបរិភោគ

ត្រីបាសមានឆ្នុត លើសពី 27 អ៊ុញ ឬ ត្រី ឬខ្យងខ្មៅគ្រប់
ប្រភេទអ្វីមួយ មកពីកំពង់ផែ Stockton ឡើយ