បុរសអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និង ស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនទៀតដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ឡើយ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 7 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**
- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**
- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយខែ** លើកលែងតែ **ត្រីបាសមាត់ធំ** និង **ត្រីផ្ទៃមិនណូវ** — **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**

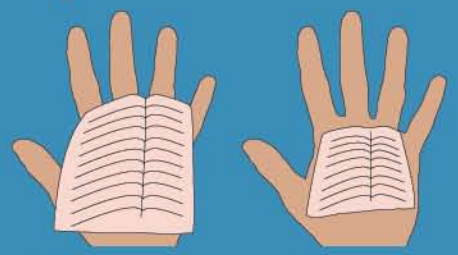
♥ តើហេតុអ្វីបានជាបរិភោគត្រី?

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសំរាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានធាតុអូម៉េហ្គាស្រ៊ី (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយការគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូងរបស់អ្នក ហើយធ្វើឲ្យរបៀបខួរក្បាលកូនតូចដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗកំពុងលូតលាស់។

តើមានកង្វល់អ្វីទៅ?

ត្រីខ្លះមានបារតកំរិតខ្ពស់ ដែលអាចមានឥទ្ធិពលមិនល្អចំពោះរបៀបខួរក្បាលកូនតូចដែលមិនទាន់កើត និងក្មេងៗកំពុងលូតលាស់។

តើចំនួននៃការបរិភោគយ៉ាងណាទៅ?



សំរាប់មនុស្សធ្ងាស់	សំរាប់ក្មេងៗ

ចំនួនការបរិភោគត្រីដែលបានផ្សព្វផ្សាយបាល់ គឺអំពីទំហំ និងកម្រាស់ប៉ុនដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងបរិភោគទំហំតូចជាង។

សេចក្តីណែនាំដើម្បីទិញត្រីសំរាប់ស្ត្រី

អាយុ 18 - 45 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1 - 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលស្លូចបានដោយគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្ត្រ នៅក្នុងអាទិត្យជាមួយគ្នា ដែលអ្នកបរិភោគត្រីបានទិញនៅហាងលក់ ឬនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន។ ចំពោះត្រីដែលអ្នកទិញ :

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 2 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតទាប ដូចជាត្រីសាល់ម៉ុន♥, ត្រីកូលឡុក, ត្រីឆ្លាំង, ត្រីតាឡាព្យ, ក់ពីស, ត្រីអែនឆូវី♥, ត្រីសាឌីន♥, ត្រីត្រាវ♥, ត្រីធូណាវាក់ក្នុងកំប៉ុងស៊ីស្ពឺងៗ

ឬ

- **បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ** នៃត្រីមានបារតកំរិតមធ្យម ដូចជា ត្រីធូណាអាល់បាយ៉ូ (ពណ៌ស) វាក់ក្នុងកំប៉ុង♥
- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម, ត្រីស្វ៊ីតហ្ស៊ីស, ត្រីអណ្តាតវ្ស, ឬត្រីយ៉ីងម៉ាក់ការ៉ែល

ការិយាល័យការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរដ្ឋកាលីហ្វ័ណីញ៉ា

(California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

Cambodian.9-08

សេចក្តីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្លូចបាន នៅ ស្ទឹងសាក់ក្រាមែនតូ (Sacramento River) និង ខាងជើងដិលតា (Northern Delta)

ការផ្សាយបាល់នេះគឺសំរាប់ស្ទឹងសាក់ក្រាមែនតូ (Sacramento River) និងស្ទឹង ព្រមទាំងសំរុទ្ធ ទាំងអស់នៅទិសខាងជើងដែលតា (Northern Delta) នៃផ្លូវហ៊ីវ (Highway) 12 ទៅសាក់ក្រាមែនតូ ។

សេចក្ដីណែនាំនៃការបរិភោគត្រីស្អូចបាននៅ ស្ទឹងសាក់ក្រាមែនតូ (Sacramento River) និង ខាងជើងដិលតា (Northern Delta)

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

ត្រីរាល

ល្យសសមុទ្រពីអាស៊ី

ត្រីត្រាវ ♥

ត្រីសាល់ម៉ុន ♥

ត្រីក្អែក និងត្រីឆ្កោក

ត្រីគុលមា

ត្រីចំពុះទា

ត្រីឆ្លាំង

ត្រីកន្ត្រូប់ និង
ត្រីសាន់ហ្ជ៊ុសផ្សេងទៀត

ត្រីហុច្ច

កំពឹស

ត្រីចង្វាស្លឹកបូស្សី

ត្រីបាសមានឆ្នូត

ត្រីបាសមាត់ធំ

ត្រីស្ទើរជុន

ត្រីផៃមិនពណូវ

♥ = កម្ពស់ក្នុង Omega-3s

បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ	ឬ	បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

កុំបរិភោគ

លើកលែងតែត្រីបាសមានឆ្នូតប្រវែងក្រោម 27 អ៊ិញ (70 សង់ទីម៉ែត្រ)
ឬត្រីស្ទើរជុន — បរិភោគដោយឥតគ្រោះថ្នាក់ ចំនួន 1 ដងក្នុងមួយខែ