ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກາຍເກີນ 45 ປີ ສາມາດການກິນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ຢ່າງປອດພັຍ

- **7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
  5 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດປາບລູຈິລ ຫຼື ປາເຣດເອັງຊັນຟິຊ **ຫຼື**
- **2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
- **2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາແບສລາຍ **ຫຼື**
  1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດປາແບສປາກໃຫຍ່ ຫຼື ປາສະເຕີເຈີນຂາວ
  ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍຈາກທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

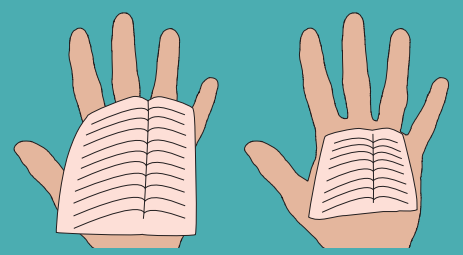
ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີທາດໂອເມກາ Omega-3s ທີ່ສາມາດຫຼຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຂອງທ່ານສຳລັບໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວ່າສະໝອງເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກທາຣົກທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຄວາມເປັນຫວ່ງກັງວົນແມ່ນຫຍັງແດ່?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບຂອງທາດເມີກິວຣີ ແລະ ທາດ PCBs ສູງ. ທາດເມີກິວຣີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໝອງໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນເດັກທາຣົກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທາດ PCBs ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດມະເຮັງ.

ການກິນອາຫານສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ການກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນປະມານຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາຂອງມືຂອງທ່ານ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍການກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

ຄຳແນະນຳສຳລັບການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 – 45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1 – 17 ປີ

ຢ່າສູ່ກິນປາທີ່ຖືກຈັບໄດ້ໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໃນອາທິດດຽວກັນທີ່ ທ່ານກິນປາຊື້ເອົາຢູ່ໃນຕະຫຼາດ ຫຼື ຮ້ານອາຫານ. ສຳລັບປາທີ່ທ່ານຊື້ເອົາ:

- **ປອດພັຍທີ່ຈະກິນ 2 ການກິນ ເທື່ອໜຶ່ງຕໍ່ອາທິດ**ປາທີ່ມີທາດເມີກິວຣີຕ່ຳເຊັ່ນວ່າ ປາແຊລໝອນ ♥, ປາພອນລອກ້, ປາດຸກແຄດຟິຊ, ປາທາລີເປັ້ງ, ກຸ້ງ, ປາເຄັມດອງ ♥, ປາຊາຣດີນ ♥, ປາເຫຼົ້າ ♥, ຫຼື ປາທູນາ ຍັດໃສ່ກະປ໋ອງ.

ຫຼື

- **ປອດພັຍທີ່ຈະກິນ 1 ການກິນເທື່ອໜຶ່ງຕໍ່ອາທິດ** ປາທີ່ມີທາດເມີກິວຣີປານກາງເຊັ່ນວ່າ ປາແອວບາຄໍທູນາ (ຂາວ) ໃນກະປ໋ອງ ♥
- **ຢ່າສູ່ກິນ**ປາສະຫລາມ, ປາສະຫວອດຟິຊ, ປາທາຍລ້ຟິຊ, ຫຼື ປາຄິງມັກເກີໂຣ

♥ = ສູງໃນທາດໂອເມກາ Omega-3s

ຫ້ອງການປະເມີນຜົນເບິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈາກສະພາບແວດລ້ອມຂອງລັດເຄຣິຟໍເນຍ
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ຫຼື (510) 622-3170

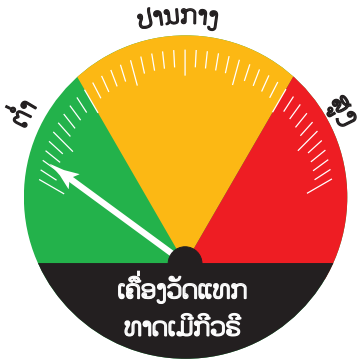
Lao 10/15

ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາ ທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນ ແມ່ນ້ຳແຊນວິວກິນ

ຕັ້ງແຕ່ເຂື່ອນ Friant Dam ໄປຫາທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນ ແມ່ນ້ຳແຊນວິວກິນ

ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 - 45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1 - 17 ປີ



ປາບລູຈິລ ຫຼື
ປາເຣດເອັງຊັນຟີຊ
(Bluegill or
redear sunfish)

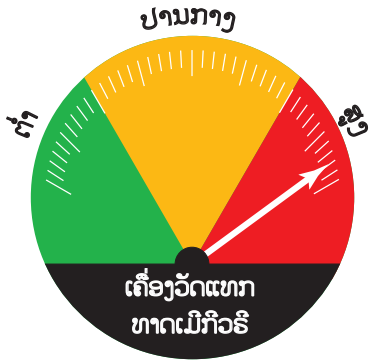
ປາສະຕີລເຣດເຫຼົ້າ * ♥
(Steelhead trout*)

ປາອາເມລິກັນແຊດ ♥
(American shad)

ປາດຸກແຄດຟິຊ
(Catfish)

ປາຄາຣບ໌
(Carp)

ປາຊັກເກີ
(Sucker)



ປາແບສລາຍ
(Striped bass)

ປາແບສປາກໃຫຍ່
(Largemouth bass)

ປາສະເຕີເຈີນຂາວ
(White sturgeon)

♥ = ສູງໃນທາດໂອເມກາ Omega-3s

* ມັນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປາສະຕີລເຣດທີ່ລ້ຽງເອົາ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳບາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື
3 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດໜຶ່ງຂອງປາແຊດ

ຫຼື

1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າສູ່ກິນ
ແລະ
ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍທຸກຢ່າງຈາກ
ທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ