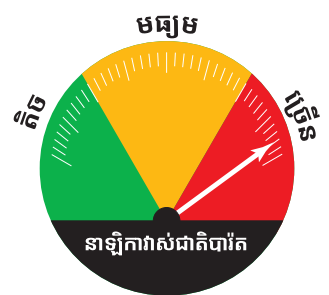
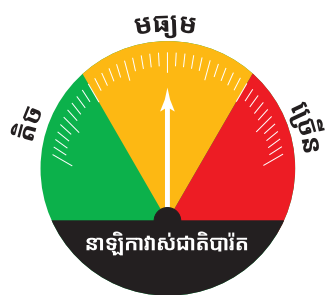
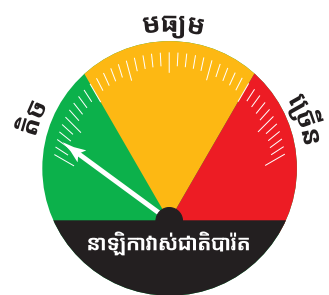


ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគកណ្តាល និងភាគខាងត្បូង

អត្ថបទផ្តល់យោបល់នេះគឺសម្រាប់ផ្លូវទឹកទាំងអស់ នៅក្នុងដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគខាងជើងមហាវិថី លេខ 12 (លើកលែងតែ ទន្លេសាក់ក្រាមេនតូ) និងទន្លេសេនរូយីននៅខាងត្បូងក្រុងស្តុកតុន។

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំនិងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំអាចបរិភោគត្រីច្រើន



-  ក្រេហ្វឺស (Crayfish)
-  ត្រីអាមេរិកសាដ (American shad) ♥
-  ត្រីខែតហ្វីស (Catfish)
-  ត្រីប្លូហ្គែលឬត្រីសាន់ហ្វីស ផ្សេងទៀត (Bluegill or other sunfish)
-  ត្រីស្ទីលហេដត្រោត* (Steelhead trout*)
-  លៀសអាស៊ី (Asiatic clam)

-  ត្រីបាស ♥ (Bass)
-  ត្រីសាក់ឃើ (Sucker)
-  ត្រីក្រែក្រី (Crappie)
-  ត្រីខាប (Carp)

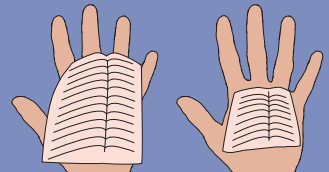
-  ត្រីស្រ្តាយបាស (Striped bass)
-  ត្រីស្ទីជិន ពណ៌ស (White sturgeon)

♥ = កម្រិតខ្ពស់ នៃអូមេហ្គា-3 (Omega-3s)

* វាគឺជាការស្របច្បាប់ក្នុងការកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់ត្រី ស្ទីលហេដ (steelhead) និងត្រីនៅក្នុងតំបន់ទឹកដែលបាន ជ្រើសរើស សូមចូល www.wildlife.ca.gov/Regulations

- បរិភោគ ក្រេហ្វឺស 7 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ ត្រីខែតហ្វីស 5 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ
- បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ
- បរិភោគ ត្រីស្រ្តាយបាស 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ ត្រីស្ទីជិន 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រប់អ្វីដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ សម្រាប់កុមារ

ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចជាង។

♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ជំងឺបេះដូង និងជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃ លូតលាស់ល្អ។

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ាត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉ាតអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេសទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគលៀស 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

កុំបរិភោគ កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រប់អ្វីដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន