បុរសមានអាយុលើស 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានអាយុលើស 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនដោយសុវត្ថិភាព

- **បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ឬ**
  បរិភោគ ក្រេហ្វីស និងត្រីខែតហ្វីស **5 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ឬ**
- **បរិភោគ** ត្រីស្ត្រាយបាស **2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីស្ទឺជិន **1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍**

កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រឹងវ ដែលចាប់បានពី កំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

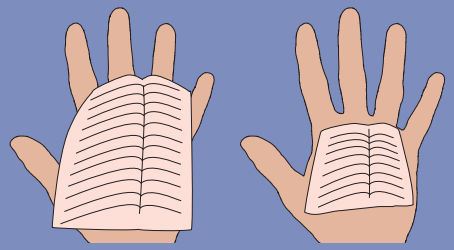
♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ជំងឺបេះដូងនិងជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃ លូតលាស់ល្អ។

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉តអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេស ទារកមិនទាន់កើតនិងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ **សម្រាប់កុមារ**

ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះគឺ មានទំហំនិងកម្រាស់ ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុង បរិមាណតិចជាង។

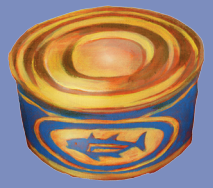
ការណែនាំអំពីការទិញត្រី សម្រាប់ស្ត្រីអាយុ 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកូនក្មេង 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលចាប់បានដោយ គ្រួសារឬ មិត្តភ័ក្តិក្នុងសប្តាហ៍តែមួយផ្នែនគ្នានឹងត្រីដែលទិញនៅហាងឬភោជនីយដ្ឋាន។
សម្រាប់ត្រីដែលអ្នកទិញ៖

- **អាចបរិភោគបានដោយសុវត្ថិភាព 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍**
  សម្រាប់ត្រីដែលមាន បារ៉តទាប ដូចជា ត្រីសិលមិន ♥,
  ត្រីផុលឡក់ ត្រីខែតហ្វីស ត្រីទីឡាប់យ៉ា
  កំពឹស ត្រីអែនឆូវី ♥
  ត្រីសាឌីន ♥ ត្រីត្រោត ♥
  ឬ ត្រីខធូណាកំប៉ុង

ឬ

- **អាចបរិភោគបានដោយ សុវត្ថិភាពម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍**
  ត្រីដែលមានជាតិបារ៉ត
  មធ្យមមានដូចជា
  ត្រីខធូណាអាល់បាខ
  កំប៉ុង (ពណ៌ស) ♥



- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម ត្រីសតហ្វីស ត្រីថាលហ្វីស
  ឬត្រីយីងម៉ាខារែល

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

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះថ្នាក់សុខភាព រដ្ឋកាលីហ្វកញ៉ា
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

Khmer 10/15

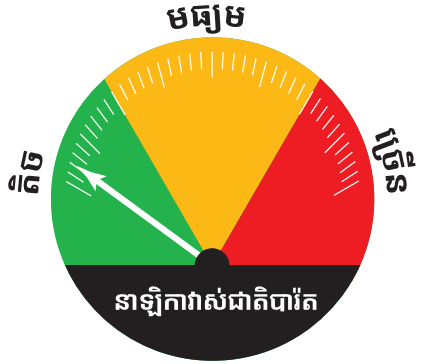
ការណែនាំអំពីការបរិភោគត្រីដែលចាប់បាននៅក្នុង

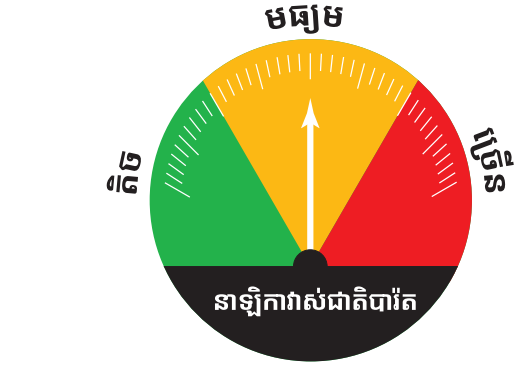
ដីសណ្តូ (ដែលតា) ភាគកណ្តាល និងភាគខាងត្បូង

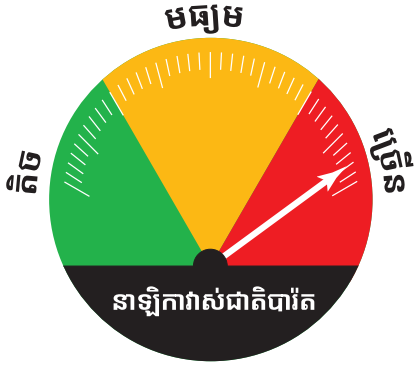
អត្ថបទផ្តល់យោបល់នេះគឺសម្រាប់ផ្លូវទឹកទាំងអស់នៅក្នុងតំបន់ដីសណ្តូ (ដែលតា) ភាគខាងត្បូងនៃមហាវិថី លេខ 12 (លើកលែងតែទន្លេ សាក់ក្រាមេនតូ និង ទន្លេសេនវូយីន ភាគខាងត្បូង ក្រុងស្តុកតុន)។

ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ដីសណ្ដ (ដែលតា) ភាគកណ្ដាល និងភាគត្បូង

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ







ក្រេហ្វីស
(Crayfish)

ត្រីប្លូហ្គែល ឬ
ត្រីសាន់ហ្វីស
ផ្សេងទៀត
(Bluegill or
other sunfish)

លៀសអាស៊ី
(Asiatic clam)

ត្រីអាមេរិខិនសាដ ♥
(American shad)

ត្រីខែតហ្វីស
(Catfish)

ត្រីស្ទីលហេដត្រោត*
(Steelhead trout*)

ត្រីបាស ♥
(Bass)

ត្រីសាក់ឃើ
(Sucker)

ត្រីក្រែភី
(Crappie)

ត្រីខាប
(Carp)

ត្រីស្ត្រាយបាស
(Striped bass)

ត្រីស្ទឺជិនពណ៌ស
(White sturgeon)

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

* វាគឺជាការស្របច្បាប់ក្នុងការរក្សាកន្លែងភ្ញាស់ពងត្រី ស្ទីលហេដ និងតែនៅក្នុងតំបន់ទឹកដែលបានជ្រើសរើស សូមចូលមើល www.wildlife.ca.gov/Regulations

**បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍ ឬ
បរិភោគលៀស 7 ដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍**

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍

កុំបរិភោគ
កុំបរិភោគត្រី ឬងាវគ្រំ ដែលចាប់បាន
ពីកំពង់ផែ ក្រុងស្ដុកតុន