បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានអាយុលើស 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគត្រីច្រើនដោយសុវត្ថិភាព

- **បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ** ត្រីស្ត្រាយបាស **2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**

បរិភោគ ត្រីបាស ត្រីផៃមីនូវ ឬ ត្រីស្នឹជិនពណ៌ស **1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍**

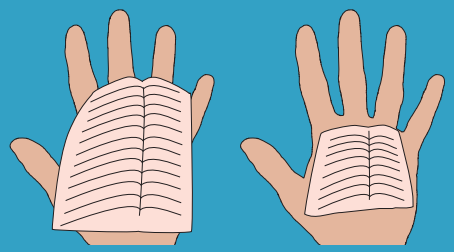
♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែល អាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ជំងឺបេះដូងនិងជួយឲ្យខួរក្បាល របស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃ លូតលាស់ល្អ។

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉ត អាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេស ទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

សម្រាប់កុមារ

បរិមាណត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណ តិចជាង។

ការណែនាំអំពីការទិញត្រី សម្រាប់ស្ត្រីអាយុ 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកូនក្មេងអាយុ 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលចាប់បានដោយ គ្រួសារឬ មិត្តភ័ក្តិក្នុងសប្តាហ៍ តែមួយផ្នែនគ្នានឹងត្រីដែលទិញនៅហាងឬភោជនីយដ្ឋាន។ សម្រាប់ត្រីដែលអ្នកទិញ៖

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

ឬ

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

- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម ត្រីសតហ្វីស ត្រីថាលហ្វីស ឬត្រីឃីងម៉ាខារ៉ែល

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

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

Khmer 10/15

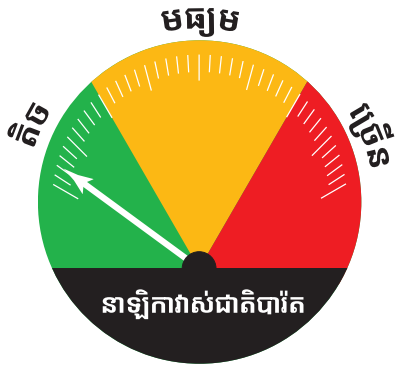
ការណែនាំអំពីការបរិភោគ ត្រីដែលចាប់បាននៅក្នុង

ទន្លេសាក់ក្រាមេនតូ និងដីសណ្តា (ដែលតា) ភាគខាងជើង

ការឲ្យយោបល់នេះគឺគិតរួមទាំងផ្លូវទឹកទាំងអស់ នៅក្នុងដីសណ្តា (ដែលតា) ភាគខាងជើងនៃមហាវិថីលេខ 12

ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ទន្លេសាក់ក្រាមេនតូ និងដីសណ្ដ (ដែលតា) ភាគខាងជើង

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ



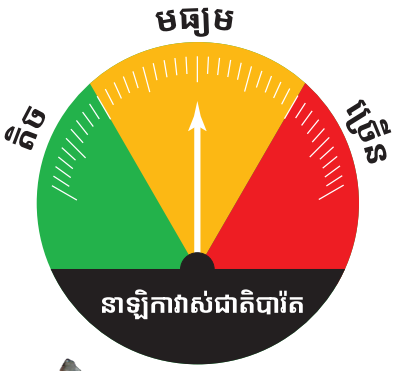
ត្រីអាមេរិខិនសាដ ♥
(American shad)

ត្រីរេនបូត្រោត ♥
(Rainbow trout)

ត្រីស្ទីលហេដត្រោត*
(Steelhead trout*)

ត្រីសិលមិនឈីនូកឃីង ♥
(Chinook (king) salmon)

លៀសអាស៊ី
(Asiatic clam)



ត្រីខាប ឬ ហ្គោលហ្វីស
(Carp or goldfish)

ត្រីសាក់ឃើ (Sucker)

ត្រីក្រែភី
(Crappie)

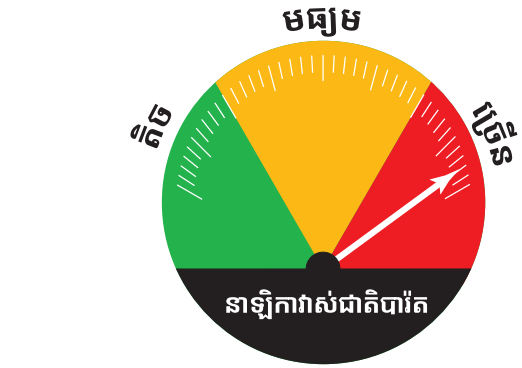
ត្រីខែតហ្វីស (Catfish)

ត្រីប្លូហ្គែល ឬត្រីសាន់ហ្វីស
ផ្សេងទៀត
(Bluegill or other sunfish)

ត្រីហាដហេដ (Hardhead)

ក្រេហ្វីស (Crayfish)

ត្រីហ៊ីដ (Hitch)



ត្រីស្ត្រាយបាស (Striped bass)

ត្រីបាស (Bass)

ត្រីផៃមីនូវ (Pikeminnow)

ត្រីស្ទឺជិន ពណ៌ស (White sturgeon)

♥ = កម្រិតខ្ពស់ នៃ ជាតិអូមេហ្គា-3 (Omega-3s)

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

រូបថតត្រីរេនបូត្រោត: John Lyons, ក្រសួងធនធានធម្មជាតិរដ្ឋវីស្កុនស៊ីន

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយ សប្ដាហ៍ ឬ បរិភោគលៀស 7 ដងក្នុងមួយ សប្ដាហ៍	ឬ	អាចបរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្ដាហ៍	កុំបរិភោគ