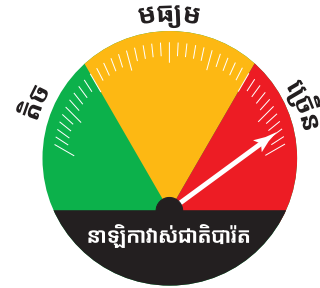
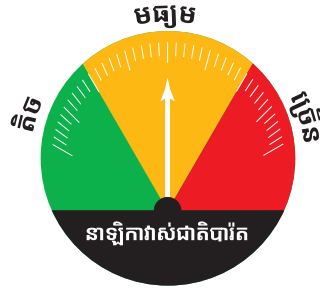
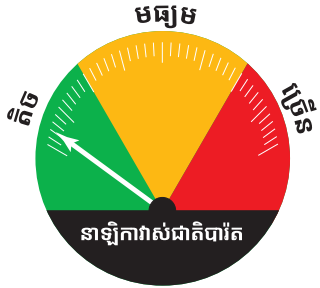


# ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ទន្លេសាក់ក្រាមេនតូ និងដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគខាងជើង

គិតត្រឹមទាំងផ្លូវទឹកក្នុងដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគខាងជើងនៃមហាវិថីលេខ 12

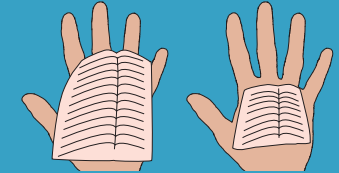
ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំអាចបរិភោគត្រីច្រើន



- បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
- បរិភោគ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
- បរិភោគ ត្រីស្រ្តាយបាស 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ ត្រីបាស ត្រីផៃមីនូវ ឬ ត្រីស្ទីជិន ពណ៌ស 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

## តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ សម្រាប់កុមារ ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបានដែរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចជាង។

**♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?**  
បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដំងើបេះដូងនិងជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃ លូតលាស់ល្អ។

**តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?**  
ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ាត និង កីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉ាតអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាលជាពិសេសទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ កីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

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

\* វាគឺជាការស្របច្បាប់ក្នុងការរក្សាកន្លែងភ្នាស់ពងត្រីស្ទីលហេដ (steelhead) និងតែនៅក្នុងតំបន់ទឹកដែលបានជ្រើសរើស សូមចូលមើល [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations) រូបថតត្រីរនេមូត្រាត: John Lyons, ក្រសួងធនធានធម្មជាតិដីស្ត្រីស្តេស

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ លៀស 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

កុំបរិភោគ