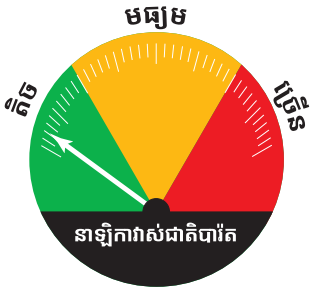


ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ទន្លេសេនេឡូយ៉ែន

ពីទំនប់ហ្វ្រាយអិន ទៅកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគ ត្រីច្រើន



ត្រីប៊ូហ្គែល ឬ រីខៀសាន់ហ្វីស (Bluegill or redear sunfish)



ត្រីស្ទីលហេដត្រោត* (Steelhead trout*)



ត្រីអាមេរិកសាដ ♥ (American shad)



ត្រីខែតហ្វីស (Catfish)



ត្រីខាប (Carp)



ត្រីសាក់ឃើ (Sucker)



ត្រីស្រ្តាយបាស (Striped bass)



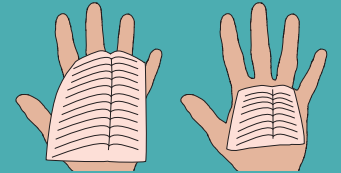
ត្រីបាសមាត់ធំ (Largemouth bass)



ត្រីស្ទីជិន ពណ៌ស (White sturgeon)

- បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ ត្រីប៊ូហ្គែល ឬត្រីរីខៀសាន់ហ្វីស 5 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
 - បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
 - បរិភោគ ត្រីស្រ្តាយបាស 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគ ត្រីបាសមាត់ធំ ឬ ត្រីស្ទីជិនពណ៌ស 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
- កុំបរិភោគត្រី ឬ គ្រីង ដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ សម្រាប់កុមារ

ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចជាង។

♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

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

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីមានកម្រិតជាតិបារម្ភ និង គីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារម្ភអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាលជាពិសេសទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ គីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

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

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

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ បរិភោគត្រីសាដ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

កុំបរិភោគ កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រីងដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន