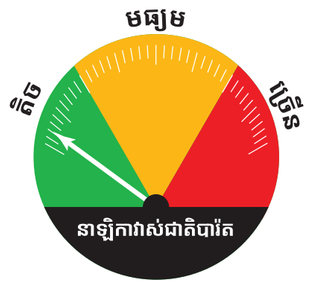
ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ទន្លេសេនវូឃីន

ពីទំនប់ហ្ស្រាយអិន ទៅកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ



ត្រីប្លូហ្គែល ឬ
រីឌៀសាន់ហ្វីស
(Bluegill or
redear sunfish

ត្រីស្ទីលហេដត្រោត*
(Steelhead trout*)

ត្រីអាមេរិខិនសាដ ♥
(American shad)

ត្រីខែតហ្វីស (Catfish)

ត្រីខាប (Carp)

ត្រីសាក់ឃើ (Sucker)

ត្រីស្ត្រាយបាស (Striped bass)

ត្រីបាសមាត់ធំ
(Largemouth bass)

ត្រីស្ទីជិន ពណ៌ស (White sturgeon)

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

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

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ

បរិភោគត្រីសាដ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

កុំបរិភោគ

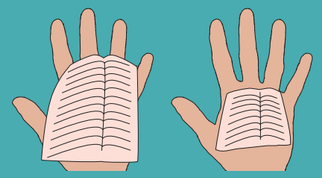
កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រំងាវដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំ អាចបរិភោគ ត្រីច្រើន

- **បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីប្លូហ្គែល ឬត្រីរីឌៀសាន់ហ្វីស **5 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ** ត្រីស្ត្រាយបាស **2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីបាសមាត់ធំ ឬ ត្រីស្ទីជិនពណ៌ស **1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍**

កុំបរិភោគត្រី ឬ គ្រំងាវ ដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ **សម្រាប់កុមារ**

ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចជាង។

♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

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

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ែត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉ែតអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាលជាពិសេសទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

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

Khmer 10/15