

ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ **17** ປີແລະຜູ້ຍິງກາຍເກີນ **45** ປີສາມາດກິນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ຢ່າງປອດພິຍ

- **7** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດຫລື
  - 5** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດປາບລູຈິລຫລືປາເຣດເອັຣ໌ຊັນຟິຂຸຫລື
  - **2** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດຫລື
  - **2** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດປາແບສລາຍຫລື
  - 1** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດປາແບສປາກໃຫຍ່ຫລືປາສະເຕີເຈິນຂາວ
- ຢ່າສູ່ກິນປາຫລືຫອຍຈາກທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

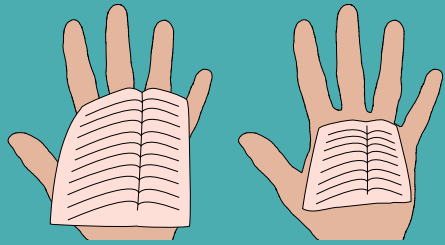
♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີສໍາລັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.ປາມີທາດໂອເມກາ **Omega-3s** ທີ່ສາມາດລຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະຣາຍຂອງທ່ານສໍາລັບຫົວໃຈແລະປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວ່າສະມອງເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກໜີ້ໃຫມ່ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຄວາມເປັນຫວັງກ່ຽວກັບຜົນແມ່ນຫຍັງແດ່?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບຂອງທາດເມີກວີຣີແລະທາດ **PCBs** ສູງ.ທາດເມີກວີຣີສາມາດເປັນອັນຕະຣາຍຕໍ່ສະມອງໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນເດັກໜີ້ກາຣິເກີໃຫມ່ແລະເດັກນ້ອຍ.ທາດ **PCBs** ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດນະເລງ.

ການກິນເທື່ອນຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່      ສໍາລັບເດັກນ້ອຍ

ການກິນເທື່ອນຶ່ງສໍາລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນປະມານຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມືຂອງທ່ານ.ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນເທື່ອນຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

ຄໍາແນະນຳສໍາລັບການຊື້ປາ  
ສໍາລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ **18 – 45** ປີ  
ແລະເດັກນ້ອຍອາຍຸ **1 – 17** ປີ

ຢ່າສູ່ກິນປາທີ່ຖືກຈັບໄດ້ໂດຍຄອບຄົວຫລືໝູ່ເພື່ອນໃນອາທິດດຽວກັນທີ່ທ່ານກິນປາຊື້ເອົາຢູ່ໃນຕະລາດຫລືຮ້ານອາຫານ.ສໍາລັບປາທີ່ທ່ານຊື້ເອົາ:

- ປອດພິຍທີ່ຈະກິນ**2**ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດປາທີ່ມີທາດເມີກວີຣີຕໍ່າເຊັ່ນວ່າ ປາແຊລມອນ,ປາພອນລອກ, ປາດູກແຄດຟິຊ,ປາທາລີເປັຣ,ກັງ,ປາເຄັມດອງ ♥ ປາຊາຣດິນ , ♥ ປາເທຣົາ ♥ ຫລືປາທຸນາຍັດໃສ່ກະປອງ.



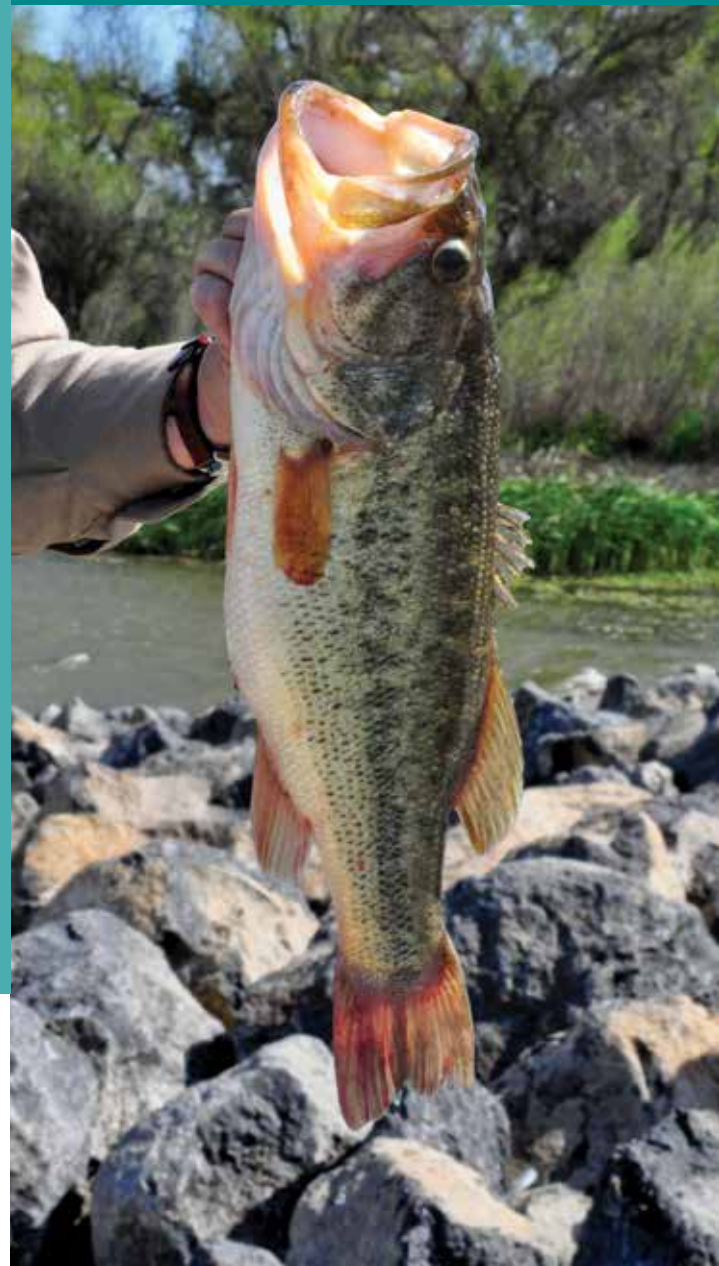
- ຫລື
- ປອດພິຍທີ່ຈະກິນ**1** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາທິດປາທີ່ມີທາດເມີກວີຣີປານກາງເຊັ່ນວ່າ ♥ ປາແອວບາຄໍທຸນາ (ຂາວ)ໃນກະປອງ
- ຢ່າສູ່ກິນປາສະຫລາມ,ປາສະຫວອດຟິຊ, ປາທາຍຣິຟິຊ,ຫລືປາຄິງມັກເກີໂຣ



♥ = ສູງໃນທາດໂອເມກາ **Omega-3s**

ຄໍາຊີ້ນຳໃນການກິນປາ  
ທີ່ຖືກຕຶກໄດ້ຢູ່ໃນ  
**ແມ່ນໍ້າແຊນວິວກິນ**

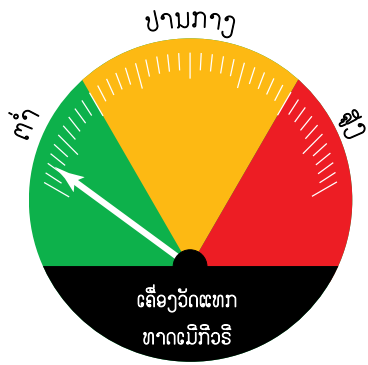
ຕັ້ງແຕ່ເຂື່ອນ **Friant Dam** ໄປຫາທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ



ຫ້ອງການປະເມີນຜົນເບິ່ງອັນຕະຣາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈາກສະພາບແວດລ້ອມຂອງຣັດຄາລິຟໍເນັຽ  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(916) 327-7319 ຫລື (510) 622-3170


# ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນ ແມ່ນ້ຳແຂນວົງກິນ

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 - 45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1 - 17 ປີ



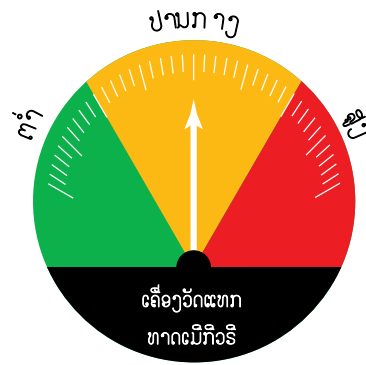
ປາບລູຈີລຫລື  
ປາເຣດເອ້ຣູຊັນຟິຊ



ປາສະຕິລເຣດເທຣົາ \* 



ປາອະເນຣີກັນເຊດ 



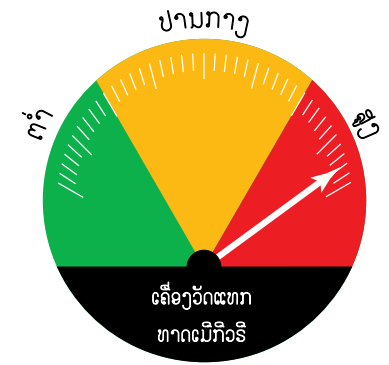
ປາດຸກແຄດຟິຊ



ປາຄາຣ໌ນ



ປາຊັກເກີ




ປາແບສລາຍ



ປາແບສປາກໃຫຍ່



ປາສະເຕີເຈິນຂາວ

 = ສູງໃນທາດໂອເມກາ **Omega-3s**

\* ມັນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປາສະຕິລເຣດທີ່ລ້ຽງເອົາແລະຢູ່ໃນນ້ຳບາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

2 ການກິນເທື່ອນຶ່ງໃນອາທິດນຶ່ງຫລື  
3 ການກິນເທື່ອນຶ່ງໃນອາທິດນຶ່ງຂອງປາແຂດ



1 ການກິນເທື່ອນຶ່ງໃນອາທິດນຶ່ງ

ຢ່າສູ່ກິນ  
ແລະ  
ຢ່າສູ່ກິນ  
ປາຫລືຫອຍທຸກໆຢ່າງຈາກທ່າເຮືອເນືອງສະຕອກຕອນ