

ກິນປາ.

ຈິ່ງສະຫລາດເລືອກ. ເລືອກຢ່າງສະຫລາດ.

ອາຫານທະເລແມ່ນດີສໍາລັບ
ຫົວໃຈ ແລະ ສະຫມອງຂອງທ່ານ. ມີ
ໄຂມັນຕໍ່າ, ມີທາດໂຢຕີນສູງ, ແລະ
ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍ
ສານອາຫານ ແລະ ໂອເມກາ-3.

ຄູ່ມືນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດທີ່ດີ
ຕໍ່ສຸຂະພາບຈາກຊີ້ນປາໄປພ້ອມກັນກັບການປ້ອງກັນທ່ານ
ຈາກການໄດ້ຮັບສານປົນເປື້ອນທີ່ພົບເຫັນໃນປາ.
ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍແມ່ນມີຄວາມສູງຫຼາຍທີ່ສຸດ.



◀ ຄົນຫາ
ສັນຍາລັກນີ້.

ທ່ານໄດ້ຫາປາໃນລັດວໍຊິງຕັນບໍ?

ໄດ້ມີແຈງການແນະນຳໄປທົ່ວລັດ
ອັນເນື່ອງມາຈາກສານບາຫລອດ.



- ຫາມກິນປາ pikeminnow ທາງພາກເໜືອ.
 - ຈຳກັດການກິນປາປາກກວ້າງ ແລະ ປາກນ້ອຍ
ໃຫ້ເຫຼືອພຽງສອງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ.
- ເບິ່ງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາໃນທ້ອງຖິ່ນໄດ້ທີ່:
www.doh.wa.gov/fish

ພົບບອນນີ້



ພົບບອນນີ້

ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມເຂົ້າໄປເບິ່ງທີ່:

www.doh.wa.gov/fish

ຫຼື ໂທຟຣີ: 1-877-485-7316

ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນສານເຄມີທີ່ເປັນພິດ:

www.ecy.wa.gov/toxics

ໃຫ້ບໍລິການໃນຮູບແບບອື່ນໆສໍາລັບຄົນພິການ

1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

DOH 334-096 ເດືອນມີນາ 2017

ຄູ່ມືການກິນປາທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ

ເປັນການຫາ ອາຫານທະເລທີ່ ປອດໄພທີ່ສຸດຫຼືບໍ?



ທ່ານກຳລັງຖືພາ, ວາງແຜນ
ທີ່ຈະມີລູກ, ໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່, ຫຼື
ໃຫ້ອາຫານແກ່ເດັກນ້ອຍບໍ?

ໃຊ້ຄູ່ມືນີ້ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານເລືອກອາຫານທີ່ດີຕໍ່
ສຸຂະພາບ ສໍາລັບທ່ານ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານ.

ກິນປະມານ 2-3
ຄາບຕໍ່ອາທິດແມ່ນ
ມີຄວາມປອດໄພ



ຈະກິນ 1
ຄາບຕໍ່ອາທິດແມ່ນ
ມີຄວາມປອດໄພ



ຫລືກລ່ຽງເນື່ອງ
ຈາກມີສ່ານບາຫລອດ



ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳນີ້ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການໄດ້ຮັບສານບາຫລອດ, PCB, ແລະ ສານເຄມີທີ່ເປັນພິດອື່ນໆ:

- ♥ ປາກະຕັກ
- ♥ ປານົນດຳທະເລ
- ປາຈາຣະເມັດ
- ປາດຸກ
- ຫອຍ
- ປາໂອ (ເຂດສະຫະລັດປາຊີຟິກ)
(ສະຫະລັດແອດແລນຕິກ)
- ກະປູ (ສີຟ້າ, ຍັກ, ຂາວ)
(ບູຍັກທີ່ນຳເຂົ້າ/ສະຫະລັດ, ການາດາ)
- ຊີ້ນ-ປູ
- ກຸງມັງກອງ
(ນຳເຂົ້າ ນາລ່ຽງ)
- ປາຕົວແບນ/ປາແບບເອີຣົບ
- ♥ ປາເຣົງ
- ♥ ປາທູ (ກະປ່ອງ)
- ♥ ຫອຍນາງລົມ
- ປາໂພລອກ/ປາຈິນ

- ♥ ປາແຊວມອນ (ສິດ, ກະປ່ອງ)
- ♥ ປາຊິນຸກ (ຍັກ)
(ຊາຍຝັ່ງທະເລ, Alaska)
- ♥ ປາຊຸມ (Dog, Keta)
- ♥ ປາ Coho (ສີເງິນ)
- ♥ ປາທີ່ລ່ຽງແບບເປັນຟາມ*
- ♥ ປາສີບົວ (Humpy)
- ♥ ປາແຊວມອນ (ສີແດງ)
- ♥ ປາຊາດິນ
(ເຂດສະຫະລັດປາຊີຟິກ)
(ສະຫະລັດແອດແລນຕິກ)
- ຫອຍສະແກລອບ
- ກຸງດິບກຸງສຸກ
(ທີ່ນຳເຂົ້າ) (ສະຫະລັດ, ການາດາ)
- ປາຫມັກດິບ/ປາຫມັກສຸກ
(Miter, ອິນເດຍເອລພິພິ)
- ປານົນ
- ♥ ປາເທລາ
- ປາທູນາ (ກະປ່ອງນ່ອຍ)
(troll/pole) (ນຳເຂົ້າ
ມາຈາກທາງໄກ, ດານ)

- ປາຈີເລທະເລ
(ຊີລີ) (ໝູ່ເກາະ Crozet,
Prince Edward & Marion)
- ♥ ປາແຊວມອນຊິນຸກ
(Puget Sound)
- ປາ Croaker (ຂາວ, ປາຊີຟິກ)
- ປາ Halibut (ເຂດປາຊີຟິກ)
(ແອດແລນຕິກ)
- ກຸງກາມກາມ (ສະຫະລັດ,
ການາດາ) (ນຳເຂົ້າຈາກ
Spiny Caribbean)
- ປາ Mahi mahi
(ນຳເຂົ້າມາຈາກທາງໄກ)

- ປາ Monkfish
- ປາກະແດວ/ກະພົງແດງ
(ໄຊ້ ອອນລາກຈັບໂຕ)
- ♥ ປາ Sablefish/ປາດຳ
- ♥ ທູນາ, ອາບາຄິອນ
(ສິດ, ກະປ່ອງ ສີຂາວ)
(WA, OR, CA troll/pole)
(ນຳເຂົ້າມາຈາກທາງໄກ)
- ປາທູນາເຫຼືອງ
(ນຳເຂົ້າມາຈາກທາງໄກ)



ຄາບອາຫານໝາຍເຖິງຫຍັງ?
ຄາບອາຫານທີ່ກິນແມ່ນສຳກັບ
ຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາຂອງ
ມື້ຂອງທ່ານ, ຫລື ເທົ່າ 1 ອອນ. ຂອງປາດິບ
ຕໍ່ທຸກໆ 20 ປອນ. ຂອງນຳໜັກຮາງກາຍ.

160 ປອນ. ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ = 8 ອອນ. / 80 ປອນ. ສຳລັບເດັກ = 4 ອອນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ກຳລັງ ຫຼື ອາດຈະ ຖືພາ,
ໃຫ້ນົມລູກ, ແລະ ເດັກນອຍບໍ່ຄວນກິນ:

- ປາທູແມກເຄ (ຍັກ)
- ປາມາລິນ (ນຳເຂົ້າ)
- ປາສີລີ້ ມທີ່ຢູ່ ພີ
ນທະເລ
- ປາສະຫລາມ
- ປານາກ (ນຳເຂົ້າ)
- ປາທະເລນີ າອຸນ
Tilefish (ອ່າວເມັກຊິໂກ,
ແອດແລນຕິກຕອນໃຕ້)
- ປາທູນາສະເຕັກ
ປາທູນາສີຟ້າ
- ປາທູນາບີ ກອາຍ
(ນຳເຂົ້າມາຈາກທາງໄກ)

♥ ມີກິດອາຊີດໄຂມັນໂອເມັກ້າ -3 ທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບສູງທີ່ສຸດ
ຂໍ້ຄວາມທີ່ເປັນສິລິ້ມ: ການປະມົງ, ລ່ຽງແບບເປັນຟາມ ຫລື
ການຈັບປາໂດຍໂຊວິທິການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສັດນ້ຳ
ແລະ/ຫຼື ສະພາບແວດລ້ອມ

* ຂໍ້ມູນການລ້ຽງປາແຊວມອນ:
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon
ຍັງມີອາຫານທະເລອື່ນອີກບໍ່ທີ່ບໍ່ໄດ້ລະບຸ?
ໂທຫາໝາຍເລກ 1-877-485-7316