

ការបរិភោគត្រី។

ជាជម្រើសជំនាតដ៏ល្អ ជ្រើសរើសឲ្យបានត្រឹមត្រូវ អាហារគ្រឿងសមុទ្រគឺល្អសម្រាប់បេះដូងនិងខួរក្បាលរបស់អ្នក។ វាមានសារធាតុខ្លាញ់តិច មានប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ និងសម្បូរសារធាតុចិញ្ចឹម និងសារធាតុអូមេហ្គា 3អេស (omega-3s)។ ការណែនាំនេះនឹងជួយអ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍សុខភាពល្អពីការបរិភោគត្រី ខណៈដែលវាការពារអ្នកពីការឆ្លងធាតុដែលមាននៅក្នុងត្រី។ ជាពិសេសទារកនិងកុមារដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យខ្ពស់។



◀ សូមស្វែងរក រូបសញ្ញានេះ។

តើអ្នកស្ទូចត្រីនៅក្រុងវ៉ាស៊ីនតានឬទេ?



មានការផ្តល់ប្រឹក្សាទូទាំងរដ្ឋដោយសារជាតិបារី។

- ហាមមិនឲ្យបរិភោគត្រី pikeminnow នៃផ្នែកខាងជើង.
- ត្រីបរិភោគដោយមានកំណត់ចំពោះត្រី largemouth និងត្រី smallmouth ដោយផ្អែកការបរិភោគអាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ។ សូមស្វែងរកការណែនាំត្រីនៅក្នុងតំបន់តាមរយៈគេហទំព័រ www.doh.wa.gov/fish

បត្រដ្ឋាន:



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ:

www.doh.wa.gov/fish

ឬហៅទៅកាន់ 1-877-485-7316

អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីកាត់បន្ថយសារធាតុគីមីពុល:

www.ecy.wa.gov/toxics

មានទម្រង់បែបបទផ្សេងទៀតសម្រាប់ជនពិការ

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

DOH 334-096 ខែមីនា 2017

បកប្រែ:

សៀវភៅណែនាំព្រឹក្សា សមបសុខភាពល្អ

តើការស្ទូចត្រី អាចទទួលបានអាហារ សមុទ្រដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតឬទេ?



តើអ្នកមានផ្ទៃពោះ:

គម្រោងក្លាយជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ការថែទាំឬការចិញ្ចឹមកូន? សូមប្រើសៀវភៅណែនាំនេះដើម្បីជ្រើសរើសដែលមានសុខភាពល្អសម្រាប់អ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក។

មានសុវត្ថិភាពក្នុងការ
បរិភោគអាហារ 2-3
ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍



មានសុវត្ថិភាពក្នុង
ការបរិភោគអាហារ 1
ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍



ជៀសវាង

ដោយសារតែសារធាតុបារីត




សូមអនុវត្តតាមដំបូន្មាននេះដើម្បីកាត់បន្ថយការប្រឈមមុខសារធាតុបារីតរបស់អ្នក PCBs និងសារធាតុគីមីពុលដទៃទៀត៖

- ♥ ត្រី Anchovies
- ♥ ត្រីបាសសម ទ្រេខ្យូ
- ត្រី Butterfish
- ត្រីខ្លា
- ល្បឿស
- ត្រីកូដ (អាមេរិក ប៉ាស៊ីហ្វិក) (US អាត្លង់ទិក)
- ក្បាម (ខ្សែវ, ស្តេច, ត្រិម) (អាមេរិក កាណាដា) (នាំចូលស្តេច)
- ក្បាម - ក្បាម
- បង្កង (ចិញ្ចឹមនាំចូល)
- ត្រី Flounder/Sole
- ♥ ត្រី Herring
- ♥ ត្រីស្បែក (ដាក់កំប៉ុង)
- ♥ អយសឡូ
- Pollock/ត្រីដំបង

- ♥ ត្រីឈូឈម (ស្រស់ ឬដាក់កំប៉ុង)
- ♥ ត្រី Chinook (ធំ) (ឃើញ អាឡាស្កា)
- ♥ ត្រី Chum (ធំ, Keta)
- ♥ ត្រី Coho (ពណ៌ប្រាក់)
- ♥ ចិញ្ចឹម *
- ♥ ត្រី Pink (Humpy)
- ♥ ត្រី Sockeye (ត្រីមាម)
- ♥ ត្រី Sardines (អាមេរិកប៉ាស៊ីហ្វិក) (អាមេរិក អាត្លង់ទិក)
- ដាវ
- បង្កា / កំរើស (អាមេរិក កាណាដា) (នាំចូល)
- ត្រីមីក Squid/Calamari (Mitre, ត្រីព្យា spp)
- ត្រីមីណាព្យា
- ♥ ត្រី Trout
- ត្រី Tuna (កំប៉ុងស្រស់) (ត្រីត្រូល) (នាំចូលការពិនិត្យសុខភាពល្អ)

- ត្រី Chilean sea bass (ឈឺប) (Crozet, Prince Edward & Marion Islands)
- ♥ ត្រី Chinook salmon (សំឡេង)
- ត្រី Croaker (ស ប៉ាស៊ីហ្វិក)
- ត្រី Halibut (ប៉ាស៊ីហ្វិក) (អាត្លង់ទិក)
- បង្កង (អាមេរិក កាណាដា) (នាំចូល Spiny Caribbean)
- ត្រី Mahi mahi (នាំចូល)

- ត្រី Monkfish
- ត្រី Rockfish/ត្រី Red snapper (ចាប់ដោយដៃ)
- ♥ ត្រី Sablefish/ត្រី cod ខ្មៅ
- ♥ ត្រី Tuna ត្រី Albacore (ស្រស់ កំប៉ុងស) (WA, OR, CA trollpole) (នាំចូល)
- ត្រី Tuna ត្រី Yellowfin (នាំចូល)



តើអ្វីគឺជាអាហារ?
ត្រីទទួលបាន/អាហារគឺស្តីអំពី
ទំហំនិងកំហុសរបស់អ្នក
ឬ 1oz ៗ រាល់ត្រីឆ្នាំ
20 lbs. នៃទម្ងន់ខ្លួន។

160 lb. Adult = 8 oz. / 80 lb. Child = 4 oz.

ស្ត្រីណាដែលមានប្តីនិងក្មួយជាអ្នកមានផ្ទៃពោះ
ជាម្តាយដែលបញ្ចាំដោះកូននិងកុមារមិនគួរបរិភោគ៖

- ត្រីស្បែក (ធំ)
- ត្រី Marlin (នាំចូល)
- ត្រី Orange roughy
- ត្រីឡេន
- ត្រី Swordfish (នាំចូល)
- ត្រី Tilefish (ឈរសមទ្រម្ងឹចស្តីកុមារ អាត្លង់ទិកខាងត្បូង)
- ត្រី Tuna Steak
- ត្រី Bluefin
- ត្រីកាដំ (នាំចូល)

♥ អាស៊ីតខ្លាញ់អូមេហ្គា៣ដែលល្អបំផុតសម្រាប់សុខភាព
អត្ថបទព័ត៌មានបន្ថែម ដែលនេសាទហ្វីស្កាមីត ដែលជាត្រីចិញ្ចឹម
ឬចាប់បានដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រប្រដាប់គ្នាដាក់ដល់ជីវិតសមុទ្រនិង
បរិស្ថាន
* ព័ត៌មានពីត្រី salmon ដែលចិញ្ចឹម
www.doh.wa.gov/fish/farmedsalmon
តើមានអាហារសមុទ្រដែលមិនបានចុះបញ្ជី? សូមហៅ 1-877-485-7316