ដំបូន្មានអំពីការបរិភោគត្រី

តើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងឪពុកម្តាយគួរតែយល់ដឹងអ្វីខ្លះ

ត្រីនិងអាហារសមុទ្រប្រភេទផ្សេងទៀត មាន សារធាតុចិញ្ចឹមដែលអាចជួយដល់ការរីកលូតលាស់ និងការវិវត្តន៍កូនអ្នក។

សម្រាប់ស្ត្រីផ្តល់កំណើតកូនដែលមានអាយុ (ប្រហែល 16-49 ឆ្នាំ) ជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះកូននិងសម្រាប់ឪពុកម្តាយនិងអ្នកថែទាំក្មេងៗ។

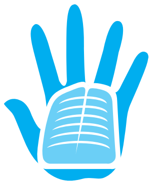
- *បរិភោគត្រី 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍តាមបញ្ជី "ជម្រើសល្អបំផុត" ឬបរិភោគ 1 ដង តាមបញ្ជី "ជម្រើសល្អ"។*
- *បរិភោគត្រីច្រើនប្រភេទ។*
- *ធ្វើម្ហូបត្រីឱ្យកូនៗបរិភោគពី 1 ទៅ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដែលចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 2 ឆ្នាំ។*
- *ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីដែលចាប់បានដោយក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិនោះ សូមពិនិត្យមើលការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី។ ប្រសិនបើមិនមានការប្រឹក្សាយោបល់ទេ សូមបរិភោគតែមួយដងប៉ុណ្ណោះ ហើយគ្មានត្រីផ្សេងទៀតនៅសប្តាហ៍នោះ។**

ប្រើតារាងនេះ!

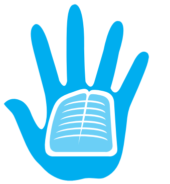
អ្នកអាចប្រើតារាងនេះ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសយកត្រីណាមួយដើម្បីបរិភោគ និងបរិភោគត្រីជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ដោយផ្អែកលើកម្រិតបារ៉ែតរបស់វា។ "ជម្រើសល្អបំផុត" នោះត្រូវមានកម្រិតបារ៉ែតទាបបំផុត។

តើអ្វីជាបរិមាណអាហារ?

ដើម្បីរកឱ្យឃើញ សូមប្រើប្រអប់ដៃរបស់អ្នក!



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ
4 អោន



សម្រាប់កូនៗដែលមានអាយុពី
4 ពី 7 ឆ្នាំ
2 អោន

ជម្រើសល្អបំផុត បរិភោគ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

- ត្រីអានឆូវី (Anchovy)
- ត្រីក្រូកឃ័រអាត្លង់ទិក (Atlantic croaker)
- ត្រីស្បៃកាអាត្លង់ទិក (Atlantic mackerel)
- ត្រីបាសសមុទ្រខ្មៅ (Black sea bass)
- ត្រីបាត់ធ័រហ្វីស (Butterfish)
- ត្រីអណ្ដែងឬត្រីឆ្លាំង (Catfish)
- លៀសសមុទ្រ (Clam)
- ត្រីម័ររុយ (Cod)
- ក្តាមសមុទ្រ (Crab)
- បង្កង (Crawfish)
- ត្រីអណ្តាតឆ្កែ (Flounder)
- ត្រីសមុទ្រហាតដុក (Haddock)
- ត្រីសមុទ្រហេក (Hake)
- ត្រីសាឌីន (Herring)
- បង្កងអាមេរិកនិងមានបន្លាច្រើន (American lobster and spiny lobster)
- ត្រីសមុទ្រម៉ូលឡេត (Mullet)
- ងាវ (Oyster)
- ត្រីស្បៃកាជប់នៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (Pacific chub mackerel)
- ត្រីសមុទ្រភើច (Perch), ត្រីទឹកសាប និងត្រីសមុទ្រ
- ត្រីសមុទ្រភិកកេរេល (Pickerel)
- ត្រីសមុទ្រផ្លាយ (Plaice)
- ត្រីសមុទ្រប៉ូឡុក (Pollock)
- ត្រីសាម៉ុង (Salmon)
- ត្រីសាឌីន (Sardine)
- លៀសសមុទ្រឬខ្យងគ្រែង (Scallop)
- ត្រីសមុទ្រសេត (Shad)
- ព្រោនឬបង្គា (Shrimp)
- ត្រីបបែល (Skate)
- ត្រីសមុទ្រស្មែល (Smelt)
- ត្រីរអណ្តាឆ្កែសមុទ្ (Sole)
- មឹក (Squid)
- ត្រីទីឡាបពីយ៉ា (Tilapia)
- ត្រីទ្រូត (Trout) ទឹកសាប
- ត្រីធូណា, ត្រីខកំប៉ុង (រួមមានត្រីស្គីព្យាក skipjack)
- ត្រីវ៉ៃហ្វីស (Whitefish)
- ត្រីវីតធីង (Whiting)

ឬ

ជម្រើសល្អ បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

- ត្រីប្លូហ្វីស (Bluefish)
- ត្រីបាហ្វេឡូហ្វីស (Buffalofish)
- ត្រីកាបទឹកសាប (Carp)
- បាសសមុទ្រឈីលីន (Chilean sea bass)/ត្រីប៉ាតាហ្គូញៀន ធូតហ្វីស (Patagonian toothfish)
- ត្រីសមុទ្រគ្រូបភើ (Grouper)
- ត្រីសមុទ្រហាលីបាត់ (Halibut)
- ម៉ាហ៊ី ម៉ាហ៊ី (Mahi mahi)/
- ត្រីដុលហ្វីន (dolphinfish)
- ត្រីសមុទ្រម៉ុងហ្វីស (Monkfish)
- ត្រីសមុទ្ររ៉ុកហ្វីស (Rockfish)
- ត្រីសមុទ្រសេបប្លេហ្វីស (Sablefish)
- ត្រីសមុទ្រស៊ីបស៊ីត (Sheepshead)
- ត្រីសមុទ្រស្នេបភើ (Snapper)
- ត្រីស្បៃកាអេស្ប៉ាញ (Spanish mackerel)
- បាសឆ្នូត (សមុទ្រ) (Striped bass)
- ថៃល៍ហ្វីស Tilefish (សមុទ្រអាត្លង់ទិក)
- ត្រីធូណា (Tuna), ត្រីអាល់បាឃ័រ (albacore) / ត្រីធូណាស (white tuna), ត្រីខប្រអប់ និងត្រីស្រស់/ត្រីក្លាសេទឹកកក
- ត្រីធូណា (Tuna), ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (yellowfin)
- ត្រីវិកហ្វីស (Weakfish)/ត្រីស៊ីត្រោត (seatrout)
- ត្រីវ៉ៃគ្រួឃ័រ (White croaker)/ គ្រួឃ័រប៉ាស៊ីហ្វិក (Pacific croaker)

ការជ្រើសរើសដើម្បីជៀសវាង កម្រិតបារ៉ែតខ្ពស់បំផុត

- ត្រីស្បៃកាឃីង (King mackerel)
- ត្រីសមុទ្រម៉ាលីន (Marlin)
- ត្រីសមុទ្រអររេញ្ជរ៉ាហ្គី (Orange roughy)
- ត្រីឆ្លាម (Shark)
- ត្រីស្វតឌីស (Swordfish)
- ត្រីថៃល៍ហ្វីស (Tilefish) (ឈូងសមុទ្រម៉ិកស៊ីកូ)
- ត្រីធូណា (Tuna), ត្រីសមុទ្របីកអាយហ្វីស (bigeye)

---

*ត្រីមួយចំនួនដែលបានចាប់ដោយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ដូចជាត្រីកាបធំៗ (larger carp), ត្រីអណ្ដែងឬត្រីឆ្លាំង (catfish), ត្រីទ្រូត (trout) និងត្រីភើចសមុទ្រ (perch) គឺហាក់ដូចជាមានការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី ដោយសារមានសារធាតុបារ៉ែត ឬសារធាតុកខ្វក់ផ្សេងទៀត។ ជានិច្ចកាលការប្រឹក្សាយោបល់អំពីត្រី នឹងប្រាប់អ្នកអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចបរិភោគត្រីទាំងនោះដោយសុវត្ថិភាព។

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

EPA United States Environmental Protection Agency

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

ដំបូន្មាននេះសំដៅចំពោះការនេសាទត្រី និងខ្យងរួមគ្នាថាជា "ត្រី"។ / ផ្តល់ដំបូន្មានដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅខែមករា ឆ្នាំ 2017