

ដំបូន្មានអំពីការបរិភោគត្រី

តើស្រ្តីមានផ្ទៃពោះនិងឪពុកម្តាយ គួរតែយល់ដឹងអ្វីខ្លះ

ត្រីនិងអាហារសម្បូរឫស្សីតែងតែមានផ្សែងទៀត មានសារធាតុចិញ្ចឹមដែលអាចជួយដល់ការរីកលូតលាស់ និងការរីកចម្រើនកូនក្មេង។

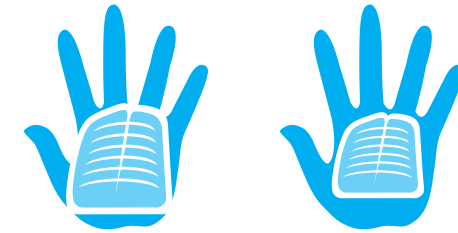
សម្រាប់ស្រ្តីផ្តល់កំណើតកូនដែលមានអាយុ (ប្រហែល 16-49 ឆ្នាំ) ជាពិសេសស្រ្តីមានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះកូននិងសម្រាប់ឪពុក ម្តាយនិងអ្នកថែទាំក្មេងៗ។

- 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 ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការជ្រើសរើសយក ត្រីណាមួយដើម្បីបរិភោគ និងបរិភោគត្រីជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ដោយផ្អែកលើកម្រិតបារីតរបស់វា។ “ជម្រើសល្អបំផុត” នោះ ត្រូវមានកម្រិតបារីតទាបបំផុត។

តើអ្វីជាបរិមាណអាហារ?



ដើម្បីរកឱ្យឃើញ សូមប្រើប្រអប់ដៃរបស់អ្នក!
 សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ 4 អោន
 សម្រាប់កូនៗដែលមានអាយុពី 4 ទៅ 7 ឆ្នាំ 2 អោន

ជម្រើសល្អបំផុត បរិភោគ 2 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍			ឬ	ជម្រើសល្អ បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍		
ត្រីអានឆូរី (Anchovy)	ត្រីសមុទ្រហោក (Hake)	ត្រីសាឌីន (Sardine)		ត្រីប្លូហ្វីស (Bluefish)	ត្រីដុលហ្វីន (dolphinfish)	ថែលីហ្វីស Tilefish (សមុទ្រអាត្លង់ទិក)
ត្រីក្រូកឃីរអាត្លង់ទិក (Atlantic croaker)	ត្រីសាឌីន (Herring)	លៀសសមុទ្រឬខ្យងក្រែង (Scallop)		ត្រីហ្វាហ្វាហ្វីស (Buffalofish)	ត្រីសមុទ្រម៉ុងហ្វីស (Monkfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីរាស់បាឃីរ (albacore) / ត្រីត្រូណាស (white tuna), ត្រីខ្មៅប្រអប់ និងត្រីស្រស់/ត្រីក្លាសេទីកក
ត្រីស្បែកអាត្លង់ទិក (Atlantic mackerel)	បង្កងអាមេរិកនិងមានបន្លាច្រើន (American lobster and spiny lobster)	ត្រីសមុទ្រសេត (Shad)		ត្រីកាបទឹកសាប (Carp)	ត្រីសមុទ្ររ៉ុកហ្វីស (Rockfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (yellowfin)
ត្រីបាសសមុទ្រខ្មៅ (Black sea bass)	ត្រីសមុទ្រម៉ូលឡេត (Mullet)	ព្រាធានឬបង្កា (Shrimp)		បាសសមុទ្រឈីលីស (Chilean sea bass)/ត្រីប៉ាតាហ្គូញេន ធ្លុកហ្វីស (Patagonian toothfish)	ត្រីសមុទ្រសេបប្លេហ្វីស (Sablefish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីយ៉េឡូហ្វីន (yellowfin)
ត្រីបាត់ធវីហ្វីស (Butterfish)	ងាវ (Oyster)	ត្រីបែល (Skate)		ត្រីសមុទ្រត្រូបតេត (Grouper)	ត្រីសមុទ្រស៊ីបស៊ីត (Sheepshead)	ត្រីវិកហ្វីស (Weakfish)/ត្រីស៊ីត្រាត (seatrout)
ត្រីអណ្តែងឬត្រីឆ្លាំង (Catfish)	ត្រីស្បែកាដប់នៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក (Pacific chub mackerel)	ត្រីសមុទ្រស្មែល (Smelt)		ត្រីសមុទ្រហាលីបាត់ (Halibut)	ត្រីស្បែកអេស្ប៉ាញ (Spanish mackerel)	ត្រីវីត្រូឃីរ (White croaker)/ ត្រីឃីរ៉ាស៊ីហ្វីក (Pacific croaker)
លៀសសមុទ្រ (Clam)	ត្រីសមុទ្រភើច (Perch), ត្រីទឹកសាប និងត្រីសមុទ្រ	ទឹក (Squid)		ម៉ាហ្វី ម៉ាហ្វី (Mahi mahi)/	បាសត្រូត (សមុទ្រ) (Striped bass)	
ត្រីមីនីរុយ (Cod)	ត្រីសមុទ្រតិកកេនេល (Pickerel)	ត្រីទីឡាបពីយ៉ា (Tilapia)		ការជ្រើសរើសដើម្បីជៀសវាង កម្រិតបារីតខ្ពស់បំផុត		
ក្តាមសមុទ្រ (Crab)	ត្រីសមុទ្រផ្លាយ (Plaice)	ត្រីទ្រូត (Trout) ទឹកសាប				
បង្កង (Crawfish)	ត្រីសមុទ្រប៉ូឡុក (Pollock)	ត្រីត្រូណា, ត្រីខក់ប៉ុង (រួមមានត្រីស្គីព្យាក skipjack)		ត្រីស្បែកាឃីង (King mackerel)	ត្រីឆ្លាម (Shark)	ត្រីថែលីហ្វីស (Tilefish) (ឈូងសមុទ្រមីកស៊ីក)
ត្រីអណ្តាតផ្កៃ (Flounder)	ត្រីសាម៉ុង (Salmon)	ត្រីវីតធីង (Whiting)		ត្រីសមុទ្រម៉ាលីន (Marlin)	ត្រីស្វតឌីស (Swordfish)	ត្រីត្រូណា (Tuna), ត្រីសមុទ្រប៊ីកអាយហ្វីស (bigeye)
ត្រីសមុទ្រហាតដុក (Haddock)				ត្រីសមុទ្រអររ៉េញវ៉ាហ្គី (Orange roughy)		

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

www.FDA.gov/fishadvice www.EPA.gov/fishadvice EPA United States Environmental Protection Agency FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION