

បរិភោគត្រីដែលស្ងួត បាននៅឯកសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព!

ត្រីគឺជាផ្នែកអាហារមួយយ៉ាងសំខាន់ ។ ប៉ុន្តែត្រីខ្លះដែលស្ងួតបានពីឯកសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូ មានជាតិគីមីដូចជា បារត និង PCBs (polychlorinated biphenols) នៅក្នុងខ្លួនវា ។ បើអ្នកបរិភោគត្រីទាំងនេះ ជាតិគីមីខ្លះអាចនឹងចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយអាចធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក ។ អ្នកនឹងមិនឈឺថ្កាត់ភ្លាមនោះទេ ប៉ុន្តែបើអ្នកបរិភោគត្រីដែលស្ងួតបានពីឯកសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូលើសពីចំនួនបានឱ្យយោបល់ ជាតិគីមីនោះអាចមានកាន់តែច្រើនឡើងៗនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ហើយបណ្តាលឱ្យកើតរោគមហារីក ឬមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។

ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ទាំងក្មេងៗនៅតូច គប្បីយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេសដើម្បីធ្វើតាមការណែនាំ ពីព្រោះជាតិបារត អាចធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាលនិងប្រព័ន្ធសរសៃប្រាសាទរបស់ក្មេងតូច ។ ការមានជាតិបារតច្រើនពេកអាចធ្វើឱ្យទារកឈឺចុកចាប់ សូម្បីតែមុនពេលគេមិនទាន់កើតមកផង ។

ដើម្បីបន្ថយចំនួនជាតិគីមីផ្សេងៗនៅក្នុងត្រីដែលអ្នកបរិភោគ :

- បរិភោគតែសាច់ត្រី (សាច់ពណ៌សៗ) ប៉ុណ្ណោះ
- ក្រវាត់ចោលពោះរៀន ស្បែក ពង និងខ្នាញ់ ពីព្រោះផ្នែកទាំងនេះមានជាតិគីមីច្រើនចំផុតនៅក្នុងវា ។
- ដុត ដុតក្នុងឱ្យ អាំងឬចំហុយត្រី ដើម្បីឱ្យខ្លាញ់ស្រក់ចេញអស់ ហើយកុំទុកជាតិទឹកនិងខ្លាញ់ឱ្យសោះ ។
- ត្រីស្ងួតពីឯកសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូ នៅកន្លែងខុសៗគ្នា
- កុំបរិភោគត្រីដែលស្ងួតបាននៅកំពង់ផែរឬមុនឱ្យសោះ
- បរិភោគត្រីដែលមានសណ្ឋានប្លែកៗពីគ្នា

ដើម្បីឱ្យបានដឹងពិតមានថែមទៀត ស្តីពីការបរិភោគត្រីស្ងួតពីឯកសមុទ្រសាន់ហ្វ្រាន់ស៊ីស្កូ សូមសរសេរសំបុត្រផ្ញើ ឬទូរស័ព្ទទៅ :

California Department of
Health Services
Environmental Health
Investigations Branch
1515 Clay St., 17th floor
Oakland, CA 95612
(510) 622-4500

Office of Environmental Health
Hazard Assessment
1515 Clay St., 16th floor
Oakland, CA 95612
(510) 622-3200
www.oehha.ca.gov/fish.html