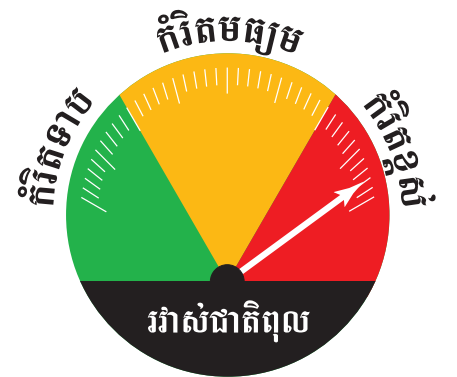
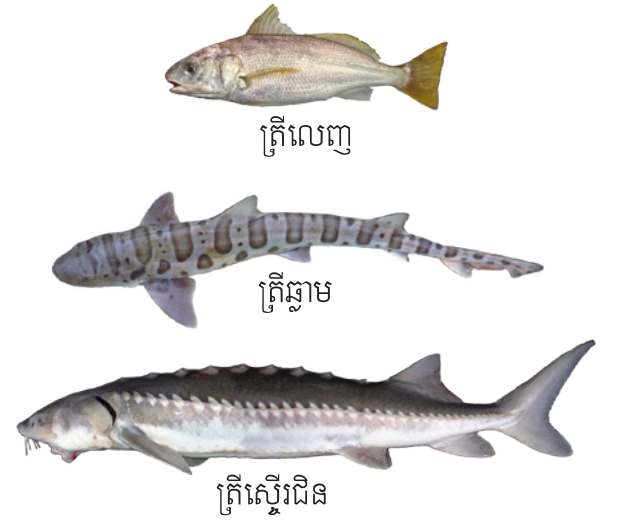


សេចក្តីណែនាំនៃ
ការទទួលទានត្រី
និង ត្រី ងារ ល្បឿន
ខ្យង មីក ពិសមុទ្រ
San Francisco



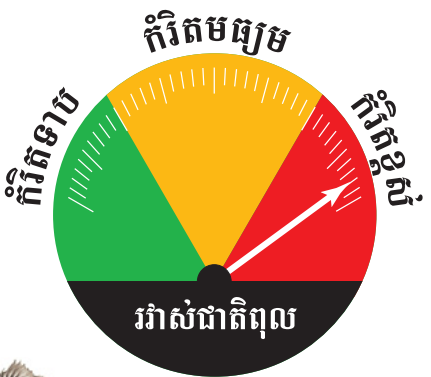
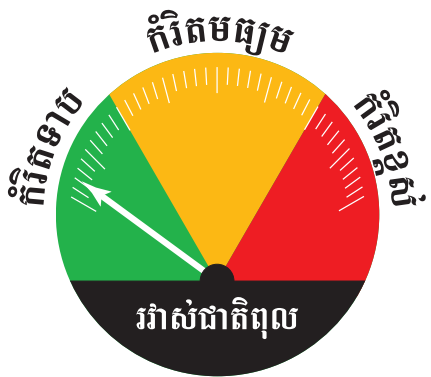
♥ = Omega 3 មានកម្រិតខ្ពស់



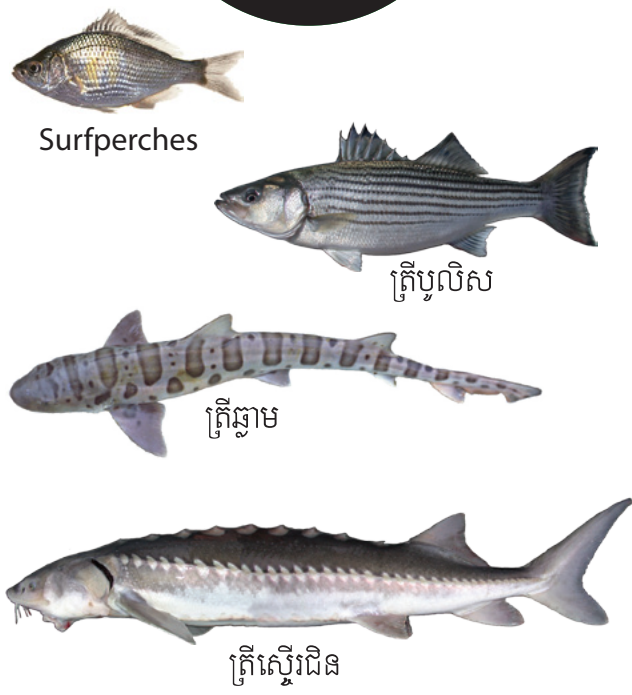
**សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន
២ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**
ត្រីដីរី ក្តាមថ្មពណ៌ក្រហម — សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន
៥ដងក្នុងមួយអាទិត្យ
ត្រីសិលមិន - សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន ៧ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

**សុវត្ថិភាពនិងទទួលទាន
១ដងក្នុងមួយអាទិត្យ**

**បំរាមទទួលទាន
និង**
កុំទទួលទានត្រីដែលបានមកពីតំបន់ឡានសិន
នៅក្នុងកំពុងផែ ច្រហមៀនដ

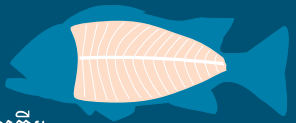


♥ = Omega 3 មានកំរិតខ្ពស់

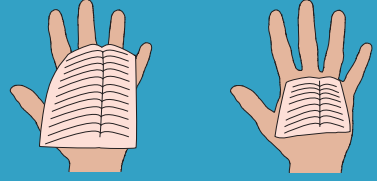


Jacksnelt photo: Kirk Lombard, California Halibut: John Shelton

- ទទួលបានត្រីបកយកស្បែកចេញ។ ជាតិពុលPCBs គឺមាននៅក្នុងខ្នាញ់និងស្បែកត្រី។
- ត្រីលេញត្រូវបកយកស្បែកចោលមុនពេលយកទៅចម្អិន។
- ចម្អិនអោយឆ្អិនល្អនិងទុកអោយដាច់ទឹកចេញអោយអស់។
- ចំពោះក្ដារម្នីតែសាច់បានហើយ។



តើទទួលបានប៉ុនណា?



ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ចំពោះក្មេង

ត្រូវទទួលបានត្រីទំហំប្រហែលប៉ុន្មានដៃរបស់អ្នក។ អោយក្មេង ញ៉ាំតិចជាងចំណែកមនុស្សពេញវ័យ។

តើមានការទាក់ទងអ្វី?

ត្រីខ្លះមានជាតិពុលកំរិតខ្ពស់នៃ PCBs និង ជាតិពុល Mercury។ ជាតិពុល(PCBs)អាចបណ្ដាលអោយកើតមហារីក។ ជាតិពុលMercury អាចប៉ះពាល់នូវការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ក្មេងមិនទាន់កើត និង ក្មេង។ វាមានសារៈសំខាន់ជាការចំបាច់ចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅដោះកូន ត្រូវយកការទុកដាក់នូវសេចក្ដី ណែនាំនេះ។

♥ ហេតុអ្វីទទួលបានត្រី?

ការញ៉ាំត្រីមានសុខភាពល្អ។ ត្រីមាន Omega-3s ដែលអាច កាត់បន្ថយនៃការកើតជំងឺបេះដូង និងបង្កើនឡើងនូវការលូតលាស់ខួរក្បាលក្មេងមិនទាន់កើត និងក្មេង។

សុវត្ថិភាពនិងទទួលបាន ២ដងក្នុងមួយអាទិត្យ



សុវត្ថិភាពនិងទទួលបាន ១ដងក្នុងមួយអាទិត្យ

បំរាមទទួលបាន និង កុំទទួលបានត្រីដែលបានមកពីតំបន់ឡូរីនសិន នៅក្នុងកំពុងផែ ច្រហមៀនដ