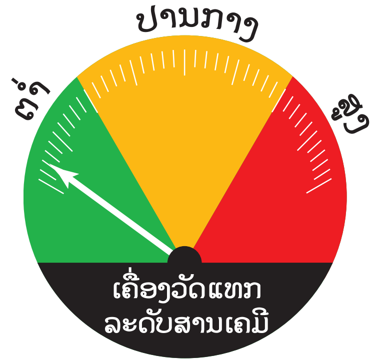
ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 17 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ຍິງອາຍຸ 45 ປີຂຶ້ນໄປ

ຄໍາແນະນໍາໃນການກິນ ປາທີ່ຈັບມາຈາກ **ອ່າວຊານແຟຣນຊິສໂກ**



ປາບາສລາຍ

ປາແຈັກແມລທ໌

ປາຮາລິບູຄາລີຟໍເນຍ

ກະປູຫີນແດງ

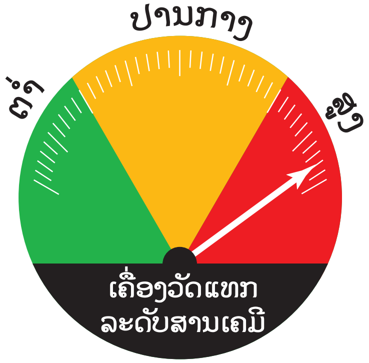
ປາຣັອກຟິສ ສີນໍ້າຕານ

ປາແຊມມອນ ສີບູກ (ໄທຍ໌) ♥

ປາໂຄຣກເກີຂາວ

ປາສະຫລາມ

ປາສະເທີເຈີນຂາວ



ປາເຊີຟເພີສ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຫລື

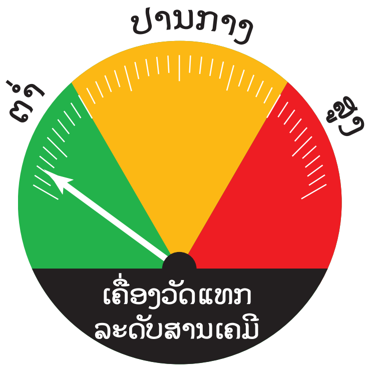
ປາຣັອກຟິສສີນໍ້າຕານ ຫລື ປູຫີນແດງ — ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ຫລື

ປາແຊມມອນ —ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 7 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ
ທີ່ຈັບມາຈາກ**ຄອງເລົາຣິເຊັນ** (Lauritzen Channel) ຢູ່ ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣິສມອນ

ຄຳແນະນຳໃນການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ



ປາຣັອກຟິສສີນ້ຳຕານ

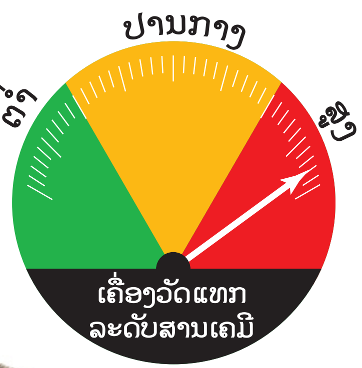
ປາແຈັກແມ້ວທ໌

ກະປູຫີນແດງ

ປາແຊນມອນ ຊີນຸກ (ໃຫຍ່) ♥

ປາຮາລິບູຄາລິຟໍເນຍ

ປາໂຄຣກເກີຂາວ



ປາເຊີຟເພີສ

ປາບາສລາຍ

ປາສະຫລາມ

ປາສະເຫີເຈີນຂາວ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

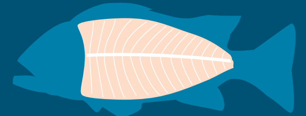
ຮູບປາແຈັກແມວທ໌: ປາ ເຄີກລີນບາດ, ປາຄາລິບູຄາລິຟໍເນຍ: ປາຈອນແຊລເທີນ

ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຫລື

ປອດພັຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ
ທີ່ຈັບມາຈາກຄອງເລົາຣິເຊັນ (Lauritzen Channel) ຢູ່ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣິສມອນ



ກິນແຕ່ປາທີ່ແລ່ແລະລອກໜັງອອກແລ້ວເທົ່ານັ້ນ. ສານພີຊີບີແມ່ນຢູ່ໃນຫລືບໄຂມັນ ແລະໜັງປາ.

ຕ້ອງລອກໜັງ ແລະໂຍນໜັງປາໂຄຣກເກີຂາວຖີ້ມທຸກເທື່ອ ກ່ອນຈະເອົາໄປເຮັດກິນ

ປີ້ງປາໃຫ້ສຸກດີ.
ແລະໃຫ້ນ້ຳໃນປາໄຫລອອກໃຫ້ໝົດ.

ສຳລັບກະປູ, ໃຫ້ກິນແຕ່ຊີ້ນມັນເທົ່ານັ້ນ.

ປານຶ່ງຄາບແມ່ນຫລາຍປານໃດ?

ປະລິມານປານຶ່ງຄາບທີ່ຄວນກິນ ແມ່ນປະມານເທົ່າກັບຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງຝາມືທ່ານ. ຈົ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນປາໃນປະລິມານ ທີ່ໜ້ອຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່.

ມີບັນຫາຫຍັງ?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບທາດ ພີຊີບີ, ແລະທາດບາຫລອດ. ສານພີຊີບີ ອາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດໂຣກມະເຮັງໄດ້. ທາດບາຫລອດສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບບໍ່ດີຕໍ່ການພັດທະນາຂອງສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍໄດ້. ມັນມີຄວາມສຳຄັນເປັນພິເສດທີ່ຜູ້ຍິງຖືພາ ຫລືລ້ຽງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງ ທຳຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງກ່າວມານີ້.

♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີທາດໂອເມກ້າ 3 ຊຶ່ງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງການບຳລຸງສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ.