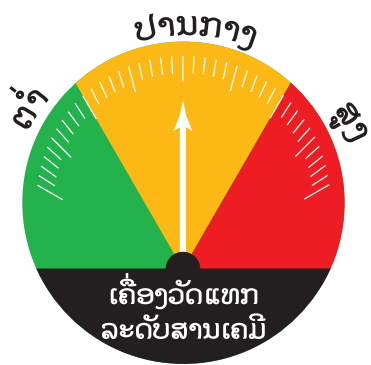
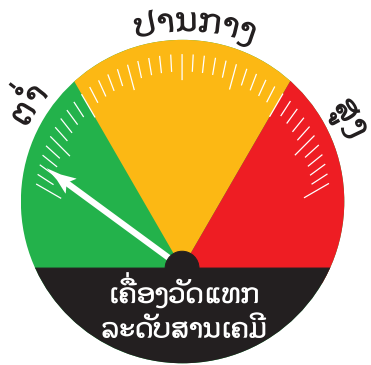


# ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 17 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ຍິງອາຍຸ 45 ປີຂຶ້ນໄປ



♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

ຄໍາແນະນໍາໃນການກິນ  
ປາທີ່ຈັບມາຈາກ  
ອ່າວຊານແຟຣນຊິສໂກ

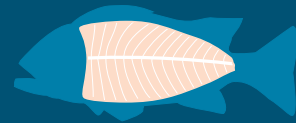


ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ  
ຫລື  
ປາຮ້ອກພິສສີນ້ຳຕານ ຫລື ບູຫິນແດງ —  
ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ຫລື  
ປາແຊນນອນ —ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 7 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

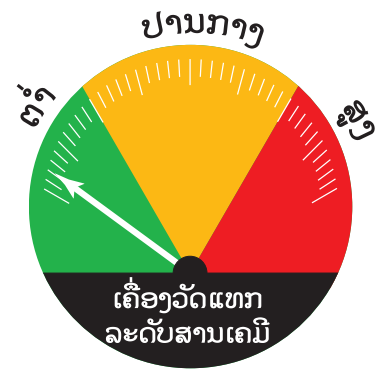
ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1  
ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ  
ທີ່ຈັບມາຈາກຄອງເລົາຣີເຊັນ  
(Lauritzen Channel) ຢູ່  
ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣີສມອນ

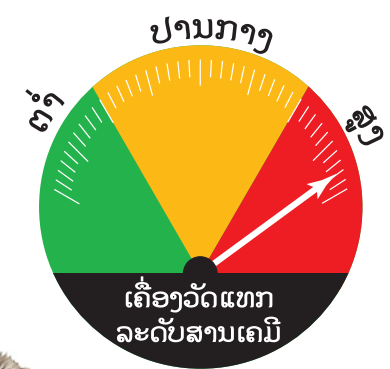
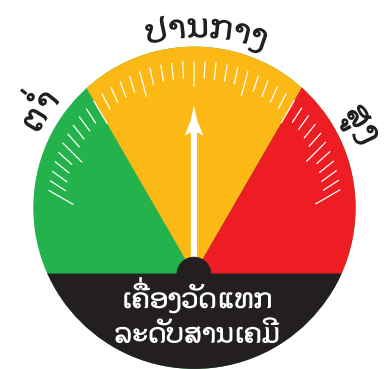
# ຄຳແນະນຳໃນການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ



ກິນແຕ່ປາທີ່ແລ່ແລະ ລອກໜັງອອກແລ້ວ ເທົ່ານັ້ນ. ສານພິຊີບີ ແມ່ນຢູ່ໃນຫລັບໄຂມັນ ແລະໜັງປາ. ຕ້ອງລອກໜັງ ແລະ ໂຍນໜັງປາໂຄຣກເກີຂາວຖີ່ ມທຸກເທື່ອ ກ່ອນຈະເອົາໄປເຮັດກິນ ປຶ້ງປາໃຫ້ສຸກດີ. ແລະໃຫ້ນຳໃນປາໄຫລອອກໃຫ້ໝົດ. ສຳລັບກະປູ, ໃຫ້ກິນແຕ່ຊິ້ນມັນເທົ່ານັ້ນ.

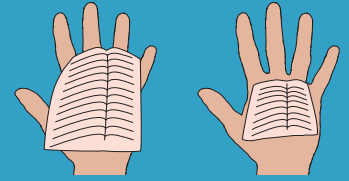


♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ



ຮູບປາແຈັກແມວທ໌: ປາ ເຄີກລິນບາດ, ປາຮາລິບູຄາລິພ໌ເນຍ: ປາຈອນແຊລເທິນ

## ປານຶ່ງຄາບແມ່ນຫລາຍປານໃດ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່      ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

ປະລິມານປານຶ່ງຄາບທີ່ຄວນກິນ ແມ່ນປະມານ ເທົ່າກັບຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງຝາມີທ່ານ. ຈົ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນປາໃນປະລິມານ ທີ່ໜ້ອຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່.

## ມີບັນຫາຫຍັງ?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບທາດ ພິຊີບີ, ແລະທາດບາ ຫລອດ. ສານພິຊີບີ ອາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດ ໂຮກມະເຮັງໄດ້. ທາດບາຫລອດສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບ ບໍ່ດີຕໍ່ການພັດທະນາຂອງສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະ ເດັກນ້ອຍໄດ້. ມັນມີຄວາມສຳຄັນເປັນພິເສດ ທີ່ຜູ້ຍິງຖືພາ ຫລືສົ່ງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງ ທຳຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງກ່າວນີ້.

## ♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີ ທາດໂອເມກ້າ 3 ຊຶ່ງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນ ການເປັນໂຮກຫົວໃຈ ແລະ ບົບປຸງການບຳລຸງ ສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ.

ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ



ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ ທີ່ຈັບມາຈາກຄອງເລົາຣີເຊັນ (Lauritzen Channel) ຢູ່ ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣີສມອນ