

ငါးစားသုံးမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

(ADVICE ABOUT EATING FISH)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်သူများ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်သူများနှင့် အသက် 1 နှစ်မှ 11 နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်



ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းသော ငါးအမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ သို့မဟုတ် ကလေးနို့တိုက်သူများနှင့် ကလေးငယ်များ၏ အစားအသောက်များတွင် ပြဒါးဓာတ်ကို အကန့်အသတ်နှင့် လျော့ချစားသုံးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ငါးအမျိုးအစားများစွာတွင် အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှု နည်းပါးကြသည်။

ဤဇယားသည် ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုပမာဏအပေါ် အခြေခံ၍ မည်သည့်ငါးကို စားသုံးရန် ရွေးချယ်သင့်သည်၊ ၎င်းတို့ကို အကြိမ်ရေမည်မျှစားသင့်သည်ကို သင်သိရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

တစ်ကြိမ်စားပမာဏ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ပမာဏလမ်းညွှန်အနေဖြင့် သင့်လက်ဖဝါးကို အသုံးပြုပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နှင့် ကလေးနို့တိုက်သူများ-

၎င်းတို့အတွက် 1 ကြိမ်စားပမာဏမှာ 4 အောင်စဖြစ်သည်

“အသင့်တော်ဆုံး ရွေးချယ်မှုများ” စာရင်းမှ ငါးအမျိုးအစားများကို တစ်ပတ်လျှင် 2 ကြိမ်မှ 3 ကြိမ်စားပမာဏအထိ စားသုံးပေးပါ (သို့မဟုတ် “သင့်တော်သော ရွေးချယ်မှုများ” စာရင်းမှ ငါးအမျိုးအစားများကို 1 ကြိမ်စားပမာဏ စားသုံးပေးပါ။)

ကလေးများ-

ပျမ်းမျှတစ်ကြိမ်စားပမာဏ ဆိုသည်မှာ-

- အသက် 1 နှစ်မှ 3 နှစ်အရွယ်တွင် 1 အောင်စ
- အသက် 4 နှစ်မှ 7 နှစ်အရွယ်တွင် 2 အောင်စ
- အသက် 8 နှစ်မှ 10 နှစ်အရွယ်တွင် 3 အောင်စ
- အသက် 11 နှစ်အရွယ်တွင် 4 အောင်စ



“အသင့်တော်ဆုံး ရွေးချယ်မှုများ” စာရင်းမှ ငါးအမျိုးအစားများကို တစ်ပတ်လျှင် 2 ကြိမ်စားပမာဏ စားသုံးပေးပါ။

အသင့်တော်ဆုံး ရွေးချယ်မှုများ

ငါးနီတူငါး	ဟဲရင်းငါး	ယပ်တောင်ခိုး
အတ္တလန္တိတ်ငါးပုတ်သင်	ကင်းပုစွန်	ငါးသလောက်
အတ္တလန္တိတ်မက်ကရယ်ငါး	အမေရိကန်ပုစွန်နှင့်	ပုစွန်
အမည်းရောင်ပင်လယ်	ကျောက်ပုစွန်	ငါးလိပ်ကျောက်
ကကတစ် ငါးမှတ် ငါးခူ	ကဘီလူး	ငါးဖယ်အောင်း
ခုံး ကော့ဒ်ငါး	ကမာပစ်ဖိတ်ချပ်မက်ကရယ်	ငါးခွေးလျှာ
ကဏန်း	ရေချိုနှင့် ရေငန် ငါးပြေမ	ငါး ကင်းမွန်
ငါးပုစွန်	ပစ်ကရယ်ငါး	တီလားပီးယား
ငါးခွေးလျှာ	ငါးဖယ်ငါး	ထရောက်ရေချိုငါး
ဟက်ဒေါ့ငါး	ပိုလော့ငါး	စည်သွပ်တူနာငါး
ပင်လယ်	ဆယ်လမွန်ငါး	(စကစ်ဂျက်ငါး ပါဝင်သည်)
ကော့ဒ်ငါး	ငါးသေတ္တာငါး	အဖြူရောင်ငါး
ကြီးမျိုး		ငါးပလေ့

သင့်တော်သော ရွေးချယ်မှုများ

အပြာရောင်ငါး	မန်ခဲငါး	တိုင်လီငါး
ဘက်ဖလိုငါး	ကျောက်ငါး	(အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာ)
ငါးကြင်း	ဆောဘယ်ငါး	တူနာငါး၊ အယ်လ်ဘားကိုး/
ချီလီပင်လယ် ကကတစ်ငါး/	သိုးခေါင်းငါး	တူနာငါးအဖြူ
ပန်တာဂိုနီးယန်း ငါးသွား	ငါးပါးနီစပိန်မက်ကရယ်ငါး	(စည်သွပ်ထားသော)
ငါးတောက်တူ	အစင်းကြောင်းပါ	လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်/
ဟေလီဘတ်ငါး	ကကတစ်ငါး (ရေငန်)	အေးခဲထားသော)
မာဟီမာဟီ/ဘုံလင်းပိုင်ငါး		ပါးဟက်ဂါတူနာငါး
		ဝိခံဖန်ရှ်/ပင်လယ်ထရောက်ငါး
		အဖြူရောင်ငါးပုတ်သင်/
		ပစ်ဖိတ်ငါးပုတ်သင်

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် ရွေးချယ်မှုများ ပြဒါးဓာတ်ပါဝင်မှုအများဆုံး

ကင်းမက်ကရယ်	ငါးမန်း	တိုင်လီငါး
မာလင်ငါး	ဓားရှည်နှုတ်သီးငါး	(မက္ကဆီကို ပင်လယ်ကွေ့)
အော်ရိန်ရက်ဖီငါး		မျက်ပြူးတူနာငါး

မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ ဖမ်းမိသော ငါးများကို မည်သို့စားသုံးရမည်နည်း။ ထိုငါးများကို အကြိမ်ရေမည်မျှ စိတ်ချလက်ချ စားနိုင်သည်ကို သိရှိစေနိုင်သည့် [ငါးနှင့် အခွံမာရေသတ္တဝါများဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ](#) ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ အကြံပြုထားသည့်အရာမရှိပါက 1 ကြိမ်စားပမာဏသာစားပြီး ထိုတစ်ပတ်အတွင်း ငါးထပ်မစားပါနှင့်။ မိသားစုများနှင့် သူငယ်ချင်းများ ဖမ်းမိသော ငါးကြင်း၊ ငါးခူ ထရောက်ငါးနှင့် ငါးပြေမကဲ့သို့သော ငါးအချို့တွင် ပြဒါးဓာတ် သို့မဟုတ် အခြားအဆိပ်အတောက်များ ပါဝင်မှုကြောင့် ငါးစားသုံးမှုပမာဏ အကြံပြုချက်များ ပိုမိုနိမ့်သည်။

† ဤအကြံပြုချက်သည် ငါးနှင့် အခွံမာငါးများကို စုပေါင်းပြီး “ငါး” ဟု ရည်ညွှန်းပါသည် / အကြံပြုချက်ကို 2021 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်