

အန္တရာယ်ကင်းစွာ ငါးစားသုံးရန် အကြံပြုထားသော ချက်ပြုတ်နည်း 10 မျိုး

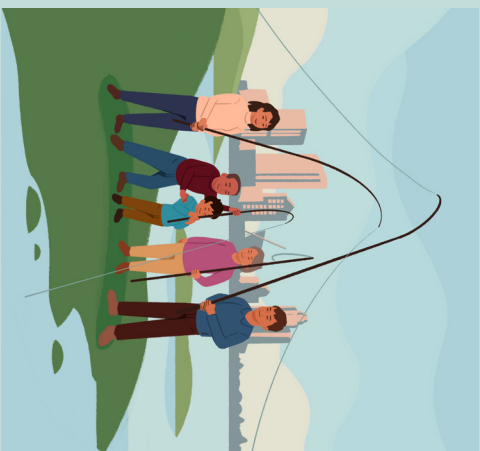
(10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

ငါးစားသုံးသည့်အခါ ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသော ရွေးချယ်မှုများ
ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဤအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

- မြင်နိုင်သော အဆီအားလုံးကို လှီးထုတ်ပါ။
- ခေါင်း၊ အရေခွံ၊ အရိုးများ၊ အူများ သို့မဟုတ် အမည်း
ရောင်အဆီများသည့်နေရာများကို မစားပါနှင့်။
- အဆီများထွက်သွားစေရန်အတွက် မချက်ပြုတ်မီ ငါးတွင်
အပေါက်များဖောက်ပေးပါ။
- အရည်များ အောက်သို့ကျသွားစေရန်အတွက် ငါးကို ဗန်း
ပေါ်တွင်တင်ပြီး မီးဖုတ်ပါ။ ပြုတ်ပါ သို့မဟုတ် မီးကင်ပါ။
ထို့နောက် အရည်များကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ငါးကို အကျက်ကြော်ရာတွင် သို့မဟုတ် ဆီပူထိုးရာတွင်
အသုံးပြုထားသော ဆီကို ပြန်မသုံးပါနှင့်။
- အရိုးထွင်ထားသော ငါးအသားလွှာကို စားသုံးပါ။ ၎င်း
သည် ငါးစားသုံးရန်အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအပိုင်း
ဖြစ်သည်။
- ငါးတစ်ပွဲစာကို တစ်ပတ်လျှင် 1 ကြိမ်မှ 2 ကြိမ်အထိ စား
သုံးပေးပါ။ တစ်ပွဲစာဆိုသည်မှာ လူကြီးလက်တစ်ဖဝါး
စာခန့် ပမာဏ ဖြစ်သည်။
- မတူညီသော နေရာများမှ ငါးကို စားသုံးပါ။ ကုန်စုံဆိုင်
တွင် ဈေးဝယ်သောအခါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမျိုးမျိုးကို
ရွေးချယ်ပြီး မတူညီသော မြစ်ချောင်းများ၊ ရေကန်များမှ
ဖမ်းဆီးရရှိသော ငါးများကို စားသုံးပါ။
- DNR စည်းမျဉ်းများအရ အရွယ်ပိုသေးပြီး ပိုနုနယ်သော
ငါးများကို စားသုံးပါ။ အရွယ်ပိုကြီးပြီး သက်တမ်းရင့်
သော ငါးများသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များထဲတွင်
အဆိပ်အတောက်များကို စုဆောင်းရန် အချိန်ပိုကြာ
သည်။
- ပြဒါးဓာတ်နှင့် PFAS ပါဝင်မှုနည်းသော ငါးကိုရွေးချယ်
ရန် DNR Choose Wisely (DNR ဉာဏ်ရှိစွာ ရွေးချယ်
နည်း) လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ (နောက်ကျောရှိကုန်ကို
စကန်ဖတ်ပါ)။ ဤအဆိပ်အတောက်များသည် လှီးထုတ်
ခြင်း သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ပျက်မသွား
နိုင်ပါ။



WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES



ပိမ့်လေ့လာရန် ကုဒ်ကို
11 စကန်ဖတ်ပါ။



P-03622BBU (06/2024)