

# Wisconsin ပြည်နယ်၏ ငါးစားသုံးမှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်



(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)

သင်ဖမ်းဆီးရရှိသောငါးကို စားသုံးခြင်းသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်မှုပုံစံ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ငါးအများစုတွင် အဆိပ်အတောက် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်း အနည်းငယ်ပါရှိသောကြောင့် ငါးပမာဏများစွာ စားသုံးသည့်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ Wisconsin ရေပြင်များမှ သင်ဖမ်းဆီးရရှိသော ငါးများကို စားသုံးရာတွင် ပိုမိုဘေးကင်းသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

## ငါးသည် အဘယ်ကြောင့် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝပါသလဲ။

- ပရိုတင်းဓာတ်သည် သန်မာသော အရိုးများနှင့် ကြွက်သားများ တည်ဆောက်ရာတွင် ကူညီပေးပါသည်။
- အိုမီဂါ-3 ကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အဆီသည် နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး သင့်ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကိုလည်း ကောင်းမွန်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- သံဓာတ်နှင့် ဇင့်ကဲ့သို့သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များသည် သင်၏ ခုခံအားစနစ်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။



ပရိုတင်းဓာတ်



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အဆီများ



ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ



## ငါးနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်အရာများက အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသလဲ။

ငါးများသည် သူတို့နေထိုင်ကျက်စားရာ ရေပြင်မှ အဆိပ်အတောက်များကို စားသုံးထားတတ်ကြသည်။ Wisconsin ရေပြင်ရှိ ငါးများတွင် တွေ့ရများသော အဆိပ်အတောက်များမှာ-

- PCB များ (ပိုလီကလိုရိုနိုတ်တက် ဘိုင်ဖီနိုင်းများ)
- ပြဒါး
- PFAS (ပါဖလူအိုရိုအယ်လ်ကိုင်းနှင့် ပိုလီဖလူအိုရိုအယ်လ်ကိုင်း ပစ္စည်းများ)

အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ဤအဆိပ်အတောက်များသည် ကင်ဆာရောဂါ သို့မဟုတ် သင့်အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ အသည်းနှင့် ဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေခြင်းကဲ့သို့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဤအချက်သည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဆဲဖြစ်သော ကလေးသူငယ်များ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် မမွေးဖွားသေးသော သန္ဓေသားများအတွက် စိုးရိမ်စရာဖြစ်ပေသည်။

## ဘယ်လိုအန္တရာယ်ကင်းအောင် ငါးစားသုံးမလဲ။

- အဆိပ်အတောက်နည်းသော ရေပြင်မှ ငါးကို စားသုံးပါ။
- မတူညီသော ငါးအမျိုးမျိုးကို စားသုံးပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းသော ချက်ပြုတ်နည်းများကို အသုံးပြုပါ။

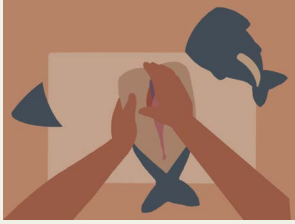
ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန်အတွက် စာမျက်နှာ 2 ရှိ လင့်ခ်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



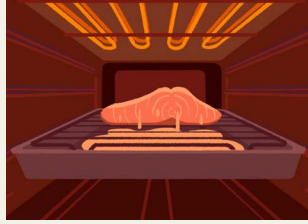
# လွယ်ကူသော အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် ငါးကို ချက်ပြုတ်ပါ။

သင်စားမိနိုင်မည့် PCB များနှင့် အခြားအဆိပ်အတောက်ပမာဏကို လျှော့ချရန် ဤအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ သင်သည် ငါးထဲမှ ပြဒါးဓာတ် သို့မဟုတ် PFAS ကို မဖယ်ရှားနိုင်ပါ။

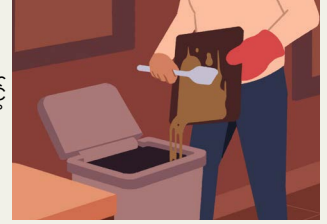
1. အရေခွံ၊ ခေါင်းနှင့် အဆီများကို ဖြတ် ထုတ်ပြီး အူများကို ဖယ်ရှားပါ။



2. အဆီများကို ခန်းခြောက်သွား စေနိုင်သည့် မီးဖုတ် ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကင်ခြင်း တို့ပြုလုပ်ပါ။



3. ဟင်းချက်ထား သည့်အရည်များနှင့် အကြော်ဆီများကို လွှင့်ပစ်ပါ။








ဒေသဆိုင်ရာယဉ်ကျေးမှုတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော တစ်စိတ်တစ်ဒေသပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်များသည် သာမန်ဟင်းတစ်ပွဲ ချက်ပြုတ်ရာတွင် အဆင်မပြေပါက အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ အဆိပ်အတောက်များ စားသုံးမှုကို လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် ဤဟင်းကို အထူးအခမ်းအနားများ အတွက်သာ ချက်ပြုတ်ရန် စဉ်းစားပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့် အရိုးတွင်ပြီးသား ငါးအသားလွှာသည် စားသုံးရန်အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။

## ငါးပမာဏမည်မျှကို ကျွန်ုပ်စားသုံးသင့်ပါသလဲ။

တစ်ပွဲစာ = လူကြီးလက်တစ်ဖဝါးခန့် (4 အောင်စ သို့မဟုတ် 115 ဂရမ်)  
ကလေးများအား ပမာဏပိုလျှော့၍ အမြဲကျွေးပါ။



Wisconsin ကုန်းတွင်းရေပြင်အများစုအတွက် အကြံပြုချက် (ရေကန်ကြီးများအတွက် မဟုတ်ပါ)	ထိခိုက်လွယ်သော လူများ*	ပုံမှန်လူများ
<p><b>အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုများ</b></p> <p>ပါးဟက်ပြာငါး      အဝါရောင် ငါးပြေမ      ကျောက်ငါးကကတစ်</p>  <p>ပင်လယ်နေငါး      ခရပ်ပီငါး      ကုန်းတွင်းပိုင်း ထရောက်ငါး      ငါးခူခေါင်းတို</p> 	တစ်ပတ်လျှင် 1 ပွဲစာ	စားသုံးမှု ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ
<p><b>ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများ</b></p> <p>အဝါရောင်ပစ်ကရယ်ငါး      အခြား ကကတစ်ငါးအမျိုးအစားအားလုံး</p>  <p>ငါးခူ      ပိုက်ငါး</p>  <p>ထို့အပြင် ဤနေရာတွင် ဖော်ပြမထားသည့် အခြားမျိုးစိတ်အားလုံး</p>	တစ်လလျှင် 1 ပွဲစာ	တစ်ပတ်လျှင် 1 ပွဲစာ
<p><b>ရှောင်ကြဉ်ရန်</b></p> <p>မက်စကီငါးကြီး</p> 	မစားသုံးပါနှင့်	တစ်လလျှင် 1 ပွဲစာ

\*ထိခိုက်လွယ်သောလူများ- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သူများ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသူများ သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်နေသူများနှင့် အသက် 15 နှစ်အောက် ကလေးများ ပုံမှန်လူများ- အခြားလူတိုင်း