

မည်သည့် Wisconsin ငါးအမျိုးအစားကို ကျွန်ုပ်စားသုံးသင့်သလဲ။

(Which Wisconsin Fish Should I Eat?)



Wisconsin တွင် သင်ဖမ်းဆီးရရှိသည့် ငါးများ၌ ပရိုတင်းဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များအပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အဆီများ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်ကြပါသည်။ သို့သော် ငါးအများစုတွင် အဆိပ်အတောက်များ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများလည်း ပါရှိသောကြောင့် ပမာဏများစွာ စားသုံးမိသည့်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ Wisconsin ရေပြင်များမှ သင်ဖမ်းဆီးရရှိသော ငါးများကို စားသုံးရာတွင် ပိုမိုဘေးကင်းသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်စေရန်အတွက် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

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



အချို့ရေပြင်များတွင် ၎င်းတို့၏သီးသန့်အကြံပြုချက်များ ရှိကြသည်။
သင်ငါးဖမ်းမည့်နေရာကို ရှာဖွေရန် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-



Wisconsin ကုန်းတွင်းရေပြင်အများစု အတွက် အကြံပြုချက် (ရေကန်ကြီးများ အတွက် မဟုတ်ပါ)



ထိခိုက်လွယ် သောလူများ



ပုံမှန်လူများ

အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုများ

ကျောက်ငါးကကတစ်

ပါးဟက်ပြာငါး



ခရပ်ပီငါး



ပင်လယ်နေငါး



ငါးခူခေါင်းတို

အဝါရောင် ငါးပြေမ



ကုန်းတွင်းပိုင်း ထရောက်ငါး



တစ်ပတ်လျှင် 1 ပွဲစာ

စားသုံးမှု ကန့်သတ်ချက်မရှိပါ

ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများ

အဝါရောင်ပစ်ကရယ်ငါး

အခြား ကကတစ်ငါး အမျိုးအစားအားလုံး



ငါးခူ



ပိုက်ငါး

ထို့အပြင် ဤနေရာ တွင် ဖော်ပြထားသည့် အခြားမျိုးစိတ်အားလုံး



တစ်လလျှင် 1 ပွဲစာ

တစ်ပတ်လျှင် 1 ပွဲစာ

ရှောင်ကြဉ်ရန်

မက်စကီငါးကြီး



မစားသုံးပါနှင့်

တစ်လလျှင် 1 ပွဲစာ

ထိခိုက်လွယ်သောလူများ- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သူများ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိသူများ သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်နေသူများနှင့် အသက် 15 နှစ်အောက် ကလေးများ

ပုံမှန်လူများ- အခြားလူတိုင်း