

Koj Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Hauv Wisconsin

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)



Kev noj ntseas uas koj ntes yog ib feem ntawm kev noj kom muaj kev noj qab nyob zoo. Tab sis cov ntseas feem ntau muaj cov kuab paug me-me, los sis cov tshuaj khes mis tsis zoo, hauv cov ntseas uas tuaj yeem ua mob rau koj lub cev thaum noj ntau. Siv phau ntawv qhia no los pab koj xaiv noj cov ntseas uas koj ntes tau los ntawm Wisconsin cov niam dej tau yam muaj kev nyab xeeb dua qub.

Vim li cas ntseas thiaj li muaj txiaj ntsig rau kev noj?

- Kuab Protein pab tsim cov pob txha thiaj cov leeg muaj zog tuaj.
- Cov roj uas zoo, ib yam li Omega-3, pab tswj lub plawv kom noj qab nyob zoo thiaj pab koj lub hlwb kom ua hauj lwm.
- Cov vitamins thiaj minerals, xws li kuab hlau thiaj xam kab xim, txhawb koj lub cev tiv thaiv tau kab mob.



Kuab Protein



Cov roj uas muaj txiaj ntsig



Cov vitamins thiaj minerals



Ntseas muaj kev phom sij dab tsi thiaj?

Ntseas tau txais cov kuab paug los ntawm cov dej uas lawv nyob. Cov kuab paug uas keev pom hauv cov ntseas hauv Wisconsin yog:

- PCBs (polychlorinated biphenyls)
- Mercury
- PFAS (tshuaj perfluoroalkyl thiaj polyfluoroalkyl)

Thaum lub sij hawm dhau mus, cov kuab paug no tuaj yeem ua rau muaj teeb meem kev noj qab haus huv, xws li mob qog noj ntshav los sis puas tsuaj rau koj lub ntsws, ob lub raum, daim siab, thiaj lub hlwb. Qhov no tshwj xeeb tshaj yog rau cov me nyuam mos, me nyuam mos liab, thiaj cov me nyuam hauv plab uas nws lub hlwb tseem tab tom xav loj hlob tuaj.

Kuv yuav noj ntseas kom muaj kev nyab xeeb li cas?

- Noj ntseas los ntawm cov niam dej uas muaj cov kuab paug tsawg.
- Noj ntau hom ntseas sib txawv.
- Siv cov hauv kev ua noj kom muaj kev nyab xeeb.

Ua raws li cov kab txuas ntawm nplooj ntawv 2 txhawm rau kom paub ntau ntxiv.



Ua ntses noj nrog peb kauj ruam yooj yim!

Ua raws li cov kauj ruam no kom txo tau cov PCBs thiab lwm yam kuab paug uas koj noj. Koj tsis tuaj yeem tshem mercury los sis PFAS los ntawm cov ntses.

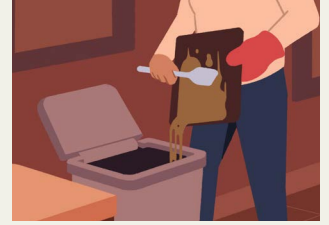
1. Txiav daim tawv, taub hau, thiab qhov uas rog thiab muab lub plab tshem tawm.



2. Ncu, los sis ci, txhawm rau cia cov roj ntws tawm mus.



3. Muab cov kua ua noj pov tseg thiab muab roj kib.
















Keu ua koob tsheej kab lis kev cai yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab haus huv. Yog tias cov kauj ruam no tsis tuaj yeem siv nrog cov tais diav, xav txog kev txuag cov puas noj no rau lub sij hawm tshwj xeeb kom txo tau cov kuab paug thaum sij hawm dhau mus ntev. Feem ntau lawm, cov nqaij ntses yog feem uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws rau kev noj.

Kuv yuav tsum noj ntses ntau npaum li cas?

Ib qhov kev noj = ib tug neeg laus lub xib teg (4 ounces los sis 115 grams)
Ib txwm muab rau cov me nyuam kom me tas li.



| Cov lus qhia rau cov niam dej sab hauv feem ntau ntawm Wisconsin (tsis yog Cov Pas Dej Loj) | Cov pej xeeb uas muaj qhov hnov tau* | Cov pej xeeb feem dav |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| <p>Cov kev xaiv zoo tshaj plaws</p> <p>Ntses Bluegill Ntses Yellow Perch Ntses Rock Bass</p>    <p>Ntses Sunfish Ntses Crappie Ntses Trout Dej Tsuag Ntses Bullhead</p>     | noj 1 zaug hauv ib lub lim tiam | Tsis txwv |
| <p>Kev xaiv uas zoo</p> <p>Ntses Walleye Raws li tag nrho lwm hom ntses</p>    <p>Ntses Tuaj Kub Ntses Pike</p>   <p>Thiab tag nrho lwm hom uas tsis tau teev nyob ntawm no</p> | noj 1 pluag hauv ib hlis | noj 1 zaug hauv ib lub lim tiam |
| <p>Zam</p> <p>Ntses Musky</p>  | Tsis txhob noj | noj 1 pluag hauv ib hlis |

*Cov pej xeeb uas muaj qhov hnov tau: cov tib neeg uas tej zaum cev yuav xeeb tub, tab tom cev xeeb tub los sis pub mis me nyuam, thiab cov me nyuam yaus hnuv nyoog qis dua 15 xyoos
Cov pej xeeb feem dav: txhua leej txhua tus