



ភាពពិត

ត្រីនិងអំបូរត្រី គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃអាហារ សម្រាប់សុខភាព ។ ត្រី និងអំបូរត្រីមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ និង ជាប្រភពជាតិប្រូតេអ៊ីនស្រស់ៗ បីនៃស្រទាប់ ដែលមានជាតិខ្លាញ់ឆ្អែត ក្នុងកំរិតទាប និងអាស៊ីតខ្លាញ់ អូមេហ្គា ៣ ។ របបអាហាររ៉ាំ ត្រីមត្រូវមាន ត្រី និងអំបូរត្រីផ្សេងៗ អាចផ្តល់ដល់សុខភាព បេះដូង ការរីកលូតលាស់ និងការរីកចំរើន ដ៏សមស្របរបស់កុមារ ។ ដូច្នេះស្ត្រី និងកុមារតូចៗ ជាពិសេស គួរតែបញ្ចូលត្រី និងអំបូរត្រី ចូលក្នុងរបបអាហាររបស់គេ ដែលជាហេតុនាំ ឱ្យមានជលប្រយោជន៍ជាច្រើនខាងចំណីអាហារ ។

ទោះជាយ៉ាងណា សិបភ័យប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រីទាំងអស់ មានបន្តិចជាតិធាតុ ។ សំរាប់មនុស្សភាគច្រើន គ្រោះថ្នាក់ដោយ ជាតិធាតុ ពីការញាំត្រី និងអំបូរត្រី មិនមែនជាបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ អោយខ្លាំងទេ ។ ប៉ុន្តែត្រី និងអំបូរត្រីដែលមានធាតុក្នុងកំរិតខ្ពស់ អាច មានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមិនទាន់កើត និងការរីកចំរើនប្រព័ន្ធ សរសៃប្រសាទរបស់កុមារ ។ គ្រោះថ្នាក់នៃជាតិធាតុដែលមាន នៅក្នុងត្រី និងអំបូរត្រីស្ថិតនៅលើចំនួនត្រី និងអំបូរត្រីដែល បរិភោគ និងកំរិតនៃជាតិធាតុដែលមាននៅក្នុងត្រី និងអំបូរត្រី នោះ ។ ដូច្នេះរដ្ឋាភិបាល ឌីសថ និងចំណីអាហារ (FDA) និង ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ស្ត្រីដែល អាចមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយកំពុងបំបៅកូន និង កុមារតូចៗ ត្រូវចៀសវាងប្រភេទខ្លះនៃត្រី និងបរិភោគត្រី និង អំបូរត្រីណាដែលមានជាតិធាតុតិច ។

សំរាប់ព័ត៌មានផ្សេងៗអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិធាតុ ដែលមាននៅ ក្នុងត្រី និងអំបូរត្រី សូមទូរស័ព្ទតាមរយៈលេខអំពីចំណី អាហារដែលគេ តភ័យទៅកាន់លេខ 1-888-SAFEFOOD របស់រដ្ឋាភិបាល ឌីសថ និងចំណីអាហារ ឬទាក់ទងទៅកាន់វេបសាយ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ (Food Safety) របស់ FDA www.cfsan.fda.gov/seafood1.html

សំរាប់ព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតអំពីសុវត្ថិភាពនៃត្រី និង ប្រភេទត្រីដែល គេនេសាទក្នុងស្រុក សូមទាក់ទងទៅ កាន់វេបសាយទីប្រឹក្សា អំពីត្រីរបស់រដ្ឋាភិបាលការពារបរិស្ថាន www.epa.gov/ost/fish ឬទាក់ទងរដ្ឋ ឬនាយកដ្ឋាន សុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក ។ បញ្ជីឈ្មោះរដ្ឋ ឬនាយកដ្ឋាន សុខភាពក្នុងស្រុកមាននៅ www.epa.gov/ost/fish ។ ចុចលើ Federal (សហព័ន្ធ) State (រដ្ឋ) និង Tribal Contacts (ទំនាក់ទំនងក្នុងស្រុក) ។ សំរាប់ព័ត៌មានលើ សកម្មភាពរបស់ EPA ដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិធាតុ សូម ទាក់ ទងទៅកាន់វេបសាយ www.epa.gov/mercury ។



អ្វីដែលអ្នក ត្រូវ ដឹង អំពី ជាតិធាតុ ដែលមានក្នុងត្រី និង អំបូរត្រី

ដំបូន្មានសំរាប់ ស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ម្តាយកំពុងបំបៅកូន កុមារតូចៗ ពី រដ្ឋាភិបាល ឌីសថ និងចំណីអាហារសហរដ្ឋអាមេរិក ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានសហរដ្ឋអាមេរិក



១. មិនត្រូវឆ្ងល់ឆ្ងាន

- ត្រីឆ្ការ
- ត្រី Swordfish
- ត្រី King Mackerel
- ត្រី Tilefish

ពួកទាំងនេះមានជួរដោយជាតិធ្លាក់ ក្នុងកំរិតខ្ពស់ ។

ដោយអនុវត្តតាមបំប្លែងទាំង៣នេះ ដើម្បីជ្រើសរើស និង បរិភោគត្រី និងអំបូរត្រី ជ្រូត និងកុមារតូចៗនិងឆ្ងល់ឆ្ងាន។ ជលប្រយោជន៍ពីការញាំត្រី និងអំបូរត្រី ហើយមានទំនុកចិត្ត ដោយពួកគេបានបន្ថយនូវការប្រឈមមុខនឹងឥទ្ធិពលប៉ះពាល់ ថ្នាក់នៃជាតិធ្លាក់ ។

២. ឆ្ងល់ឆ្ងានត្រី និងអំបូរត្រីផ្សេងៗទៀតដល់ ១២ អោន ក្នុងមួយសប្តាហ៍ (អាហារ១២ពេល)

- ត្រីចំនួន៤មុខ ដែលគេនិយមបរិភោគ ហើយមានជាតិធ្លាក់ ក្នុងកំរិតទាប គឺប្តូរ ត្រីកំប៉ុង tuna ត្រី salmon, pollock និង catfish
- ត្រីដែលនិយមបរិភោគដ៏ទៃទៀត ដូចជា albacore tuna (“ល”) ដែលមានជាតិធ្លាក់តិចជាងត្រីកំប៉ុង tuna ។ ដូច្នោះនៅ ពេលដែលអ្នកជ្រើសរើសអាហារទាំងពីរមុខ ត្រី និង អំបូរត្រី អ្នកអាចឆ្ងល់ឆ្ងានប្រហែល១២ អោន (អាហារ១២ពេល) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

៣ . សូមប្រើប្រាស់ស្រុកអំពីសុវត្ថិភាព ត្រី ដែលបានចាប់ ដោយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិក្នុងបឹង ល្វែង និងកោះដែលនៅក្នុង ស្រុករបស់អ្នក ។

ប្រសិនបើគ្មានបំប្លែងទេ អ្នកអាចឆ្ងល់ឆ្ងានត្រីដែល អ្នកចាប់បានពីទីកន្លែងស្រុករបស់អ្នកចាប់ពី៦ អោនក្នុងមួយសប្តាហ៍ (អាហារ១២ពេល) ប៉ុន្តែកុំបរិភោគត្រីដ៏ទៃទៀតក្នុងសប្តាហ៍នោះ ។

អនុវត្តតាមបំប្លែងដូចគ្នានេះដែរ នៅពេលដែលអ្នកផ្តល់ត្រី និងអំបូរត្រីដល់កូនកូនរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវស្នើក្នុងចំនួនដ៏តិចតួច។

ទាក់ទងមកកាន់របបសុវត្ថិភាពចំពោះអាហាររបស់រដ្ឋឈរ គុសច និងចំណីអាហារ www.cfsan.fda.gov ឬរបបសុវត្ថិភាព ទីប្រឹក្សាអំពីត្រីរបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន www.epa.gov/ost/fish សំរាប់ បញ្ជីឈ្មោះ កំរិតជាតិធ្លាក់ដែលមានក្នុងត្រី ។

សូរស័យសំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់ អំពីជាតិធ្លាក់ ដែលមានក្នុងត្រី និង អំបូរត្រី :



អ្វីគឺជាជាតិធ្លាក់?

ជាតិធ្លាក់ជាធម្មជាតិក្នុងបរិស្ថាន និងអាចបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ អាកាសតាមរយៈសារធាតុពុល ឧស្ម័នហាមមុ ។ ជាតិធ្លាក់ចេញ ពីខ្យល់ និងអាចផ្គុំគ្នានៅក្នុងស្ទឹង និងមហាសមុទ្រ ហើយប្តូររូប រាងទៅជា methylmercury នៅក្នុងទឹកនោះ ។ វាគឺជា ប្រភេទមួយនៃជាតិធ្លាក់ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារក ដែលមិនចាត់ទុក និងកូនកូនរបស់អ្នក ។ ត្រីស្របយក methylmercury និងត្រីទាំងនោះរស់នៅក្នុងទឹក ដូច្នោះជាតិ ទាំងនោះបានផ្តុំនៅក្នុងខ្លួនត្រី ។ ជាតិ methylmercury ផ្គុំគ្នា ច្រើនឡើងៗ ក្នុងប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រីខ្លះទៅតាមរបបដែល ត្រី និងអំបូរត្រីនោះបានរស់ ហើយដែលជាមូលហេតុនៃកំរិតខុស គ្នានោះ ។

ខ្ញុំគឺជាស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែខ្ញុំគ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដូច្នោះ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអំពី methylmercury?

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគជាប្រចាំនូវប្រភេទត្រីដែលមានជាតិ methylmercury ខ្ពស់ វាអាចផ្គុំក្នុងចន្លោះរបបរបស់អ្នក ។ methylmercury ត្រូវចេញពីខ្លួនតាមធម្មជាតិ ប៉ុន្តែវាអាច ត្រូវ ការពេលវេលាវិសាលភាព ដើម្បីឱ្យវាចេញអស់ ដូច្នោះ ជាតិនេះអាច មានក្នុងស្រ្តីមុនពេលស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ។ នេះគឺជា ហេតុផលដែលស្រ្តី ចប់មានផ្ទៃពោះត្រូវចៀសវាង ក្នុងការ បរិភោគត្រីប្រភេទខ្លះ ។

តើជាតិ methylmercury មានគ្រប់ប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រីឬទេ?

ស្ទើរតែគ្រប់ប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រីទាំងអស់មានបន្តិចនៃជាតិ methylmercury ។ តោះយើងយល់ ត្រីចំណីមួយអាយុ វែង គឺមានកំរិត methylmercury ខ្ពស់បំផុតព្រោះពួកវាមាន ពេលវេលាច្រើន ដើម្បីធ្វើការផ្គុំជាតិ methylmercury ។ ត្រី ចំណីទាំងនោះមាន (swordfish, shark, king mackerel and tilefish) មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងក្លាបំផុត ។ ត្រី និងអំបូរត្រី ប្រភេទផ្សេងទៀត អាចបរិភោគក្នុងចំនួនដែលបានផ្តល់បំប្លែង ដោយ FDA និង EPA ។

កំណត់សំគាល់
ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬគិតថា អ្នកបានប្រឈមមុខនឹង ចំនួនប្រើប្រាស់នៃជាតិ methylmercury ផ្សេងគ្នាឱ្យប្រាប់ អ្នក ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព ជាបន្ទាន់ ។

ខ្ញុំមិនឃើញត្រីដែលខ្ញុំបរិភោគមានក្នុងការផ្តល់បំប្លែងទេ។ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងម្តេចខ្លះ?

ប្រសិនបើអ្នកចាប់បានត្រីមានបន្ថែមអំពីកំរិតនៅក្នុងប្រភេទ ផ្សេងៗនៃត្រី ដែលអ្នកបរិភោគ ទាក់ទងទៅកាន់របបសុវត្ថិភាពចំណីអាហារ FDA www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html ឬរបបសុវត្ថិភាព របស់ EPA www.epa.gov/ost/fish ។

តើត្រីដោត និងដែលមានក្នុងចំណីអាហារឆ្អិនស្រាប់ក្នុង ស្តារីបរិចមានលក្ខណៈយ៉ាងម្តេចដែរ?

ត្រីដោត និង “អាហារឆ្អិនស្រាប់” ស្តារីបរិច ដែលជាញឹកញាប់ស្ត្រី ពិព្រោះមានជាតិធ្លាក់ក្នុងកំរិតទាប ។

បំប្លែងអំពីត្រីកំប៉ុង tuna មាននៅក្នុងការផ្តល់បំប្លែង ប៉ុន្តែមានលក្ខណៈយ៉ាងម្តេចដែរចំពោះ tuna ចៀន?

ពិព្រោះត្រី tuna ចៀន ជាទូទៅមានកំរិតធ្លាក់ជាងត្រី tuna កំប៉ុង ។ នៅពេលអ្នកជ្រើសយកអាហារទាំងពីររបស់អ្នក គឺត្រី និងអំបូរត្រី អ្នកអាចញាំ បានដល់៦ អោនក្នុងមួយ សប្តាហ៍ (អាហារ១២ពេល)។

ប្រសិនបើខ្ញុំបរិភោគច្រើនជាង ចំនួននៃការផ្តល់បំប្លែង ក្នុងមួយសប្តាហ៍?

ការបរិភោគត្រីក្នុងមួយសប្តាហ៍មិនអាចធ្វើឱ្យប្រែប្រួលច្រើននៃកំរិត methylmercury នៅក្នុងខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីច្រើន ក្នុងមួយសប្តាហ៍ អ្នកអាចបន្ថយនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់ ឬពីរសប្តាហ៍ ។ ដោយគ្រាន់តែ បិទភ្នែកច្បាស់អំពីកំរិត ដែលមាននៅក្នុងការផ្តល់ បំប្លែងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

តើខ្ញុំអាចយកកំរិតមានអំពីសុវត្ថិភាពនៃការនេសាទត្រីចិញ្ចឹម ដោយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិពីកន្លែងណា?

មុននឹងអ្នកទៅនេសាទ សូមរកស្បែកនៅច្បាប់អំពីការនេសាទ សំរាប់កំរិតមានការ នេសាទត្រីចិញ្ចឹម ។ អ្នកអាចទាក់ទងនាយកដ្ឋាន សុខភាព ក្នុងស្រុករបស់ លោកអ្នកសំរាប់កំរិតមានអំពីប្រឹក្សាក្នុងស្រុក ។ អ្នកត្រូវការរកទីប្រឹក្សាក្នុងស្រុក ពីព្រោះប្រភេទខ្លះនៃត្រី និងអំបូរត្រី ដែលអ្នកបានចាប់ក្នុងទឹកនៅនឹងកន្លែងរបស់ អ្នកអាច មានកំរិតនៃជាតិធ្លាក់ច្រើនជាង ឬតិចជាងមធ្យមភាព ។ វាផ្អែក ទៅលើកំរិតនៃជាតិធ្លាក់នៅក្នុងទឹកដែលអ្នកបាននេសាទ ។ ត្រី ដែលមានកំរិតទាប ត្រូវបានឆ្ងល់ឆ្ងានជាញឹកញាប់ជាងក្នុងចំនួន បីច្រើន ។.

