

ຄຳເຕືອນ ສຳຫຼັບທ່ານ ແລະຄອບຄົວຜູ້ທີ່ໃຊ້ປ່າເປັນອາຫານ



ເຖິງວ່າຈະມີປາຫຼາຍສະນິດ ທີ່ມາຈາກແມ່ນ້ຳຄອນເນກຕິເຄເດ ທີ່ມີຄວາມປອດໄພ ແລະສະອາດ ເພື່ອໃຊ້ເປັນອາຫານກໍ່ຕາມ, ແຕ່ກໍ່ຍັງມີປາບາງຊະນິດ ທີ່ມີສານພິດເຄມີຢູ່ໃນຕົວຂອງມັນ.

ຖ້າທ່ານປະຕິບັດ ຕາມຄຳແນະນຳຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້, ທ່ານ ແລະຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຈະໃຊ້ປ່າເປັນອາຫານໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແມ່ນ້ຳຄອນເນກຕິເຄເດ ແລະຫນອງຕ່າງໆ--ພາຍໃນຮຸ່ງ

ປາທຸກຊະນິດ ສ່ວນຫຼາຍອາຈມີສານເຄມີຢູ່ໃນຕົວຂອງມັນບາງເລັກນ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ບຸກຄົນປະເພດທີ່ບໍ່ໄວ້ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ບໍ່ຄວນກິນປາທີ່ມາຈາກແມ່ນ້ຳຄອນເນກຕິເຄເດ ແລະຫນອງຕ່າງໆເປັນອາຫານຫຼາຍກວ່າ ນຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ:

- ຜູ້ຍິງທີ່ຊິພາ
- ຜູ້ຍິງທີ່ມີແຜນຈະເອົາລູກ
- ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່
- ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫົກປີ

ໃຫ້ຍົກເວັ້ນປາເຫຼົ່າ (trout). ປາເຫຼົ່າເປັນປາທີ່ປອດໄພເພື່ອໃຊ້ເປັນອາຫານ.

ປານ້ຳເຄັມ - ທີ່ຢູ່ໃນອ່າວທະເລ ລອງອາຍແລນ

ສ່ວນຫຼາຍປານ້ຳເຄັມ ເປັນປາທີ່ມີຄວາມປອດໄພ ເພື່ອໃຊ້ເປັນອາຫານ ນອກຈາກປາໃຫຍ່ສອງສະນິດ: ປາບລູ bluefish ແລະ ປາຂ້າງລາຍ striped bass (ທີ່ມີຄວາມຍາວເກີນ ໒໕") ປານ້ຳເຄັມສອງສະນິດນີ້ ບໍ່ຄວນໃຊ້ເປັນອາຫານສຳລັບຜູ້ຍິງທີ່ຊິພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ມີແຜນຈະເອົາລູກ, ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ຫຼືເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫົກປີ. ນອກນັ້ນ, ຖ້າຜູ້ໃດຢາກຈະກິນປາສອງສະນິດນີ້ striped bass ແລະ bluefish ກໍ່ກິນໄດ້ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນ ຫົກຄັ້ງຕໍ່ປີ.

ແມ່ນ້ຳ ແລະຫນອງທີ່ບໍ່ໄວ້ ຢູ່ໃນຮຸ່ງ ຄອນເນກຕິເຄເດ

ແມ່ນ້ຳທີ່ມີຣະດັບສານເຄມີສູງທີ່ເປັນອັນຕາລາຍຄື:

- | | |
|--|--|
| • Housatonic River (ຢູ່ເທິງເຄືອນ Derby) | • Union Pond (Manchester) |
| • Quinnipiac River (upstream of Quinnipiac Gorge/Hanover Pond – Meriden) | • Dodge Pond (East Lyme) |
| • Eight Mile River (Southington) | • Lake McDonough (Barkhamsted) |
| • Brewster Pond (Stratford) | • Silver Lake (Berlin/Meriden) |
| • Wyassup Lake (North Stonington) | • Versailles & Papermill Ponds (Sprague) |

ປາທຸກຊະນິດ ສ່ວນຫຼາຍທີ່ມາຈາກແມ່ນ້ຳດັ່ງກ່າວນີ້ ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ໃດໃຊ້ເປັນອາຫານ, ສະເພາະຢ່າງຍິ່ງກໍ່ແມ່ນຜູ້ຍິງທີ່ຊິພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ມີແຜນຈະເອົາລູກ, ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫົກປີ.

ພ້ອມດຽວກັນນີ້, ຜູ້ຍິງທີ່ຊິພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ມີແຜນຈະເອົາລູກ, ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າຫົກປີ ບໍ່ຄວນກິນປາໄຂນ ຫຼືປາກົດ ຈາກແມ່ນ້ຳຄອນເນກຕິເຄເດ.

ປາທີ່ຊິມາຈາກຕະລາດ

ປາທີ່ຊິມາຈາກຕະລາດ ສ່ວນຫຼາຍມີຄວາມປອດໄພ ທີ່ຈະໃຊ້ເປັນອາຫານ. ຜູ້ຍິງທີ່ຊິພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ມີແຜນຈະເອົາລູກ, ຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະເດັກນ້ອຍຄວນມີການຈຳກັດດັ່ງນີ້:

ປາທຸນາກະປ່ອງ ແລະອາຫານທະເລອື່ນໆ:

- ບໍ່ໃຫ້ກິນເກີນກວ່າ ໑-໒ ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ
- ໃຫ້ເລືອກ “Light Tuna” ມັນມີເຊື້ອສານເຄມີນ້ອຍກວ່າ “White” or “Chunk White” Tuna.
- ບໍ່ຄວນກິນ ປາສະວອດ ຫຼື ປາສະຫຼາມ-ປາດັ່ງກ່າວນີ້ ມີເຊື້ອເຄມີສູງສຳຫຼັບຜູ້ຍິງທີ່ກຳລັງຊິພາ ແລະຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.

ເພື່ອລາຍຮອດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບດ້ານສຸຂະພາບ, ໄທ ກຸຣ໌໑-໕໐໙-໗໗໔໔, Web site: <http://www.dph.state.ct.us/BCH/EEOH/webfsh.htm>

ລາຍຮອດຂອງການຫາປາ, ໄທ ກຸຣ໌໑-໔໒໔-໓໔໗໔, Web site: <http://www.dep.state.ct.us/burnatr/fishing/fdhome.htm>