US EPA ARCHIVE DOCUMENT

US EPA ARCHIVE DOCUMENT

ភាពពិត

ត្រីនិងអំបូរត្រំ គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃអាហារ សម្រាប់សុខភាព ។ ត្រី និងអំបូរត្រំមានជាតិប្រ៉ូតេអ៊ីនខ្ពស់ និង សារធាតុចិញ្ចឹមពិសេសៗដ៏ទៃទៀត ដែលមានជាតិខ្លាញ់ឆ្អែត ក្នុងកំរិតទាប និងអាស៊ីដខ្លាញ់ អូមេហ្គា ៣ ។ របបអាហារដ៏ ត្រឹមត្រូវរួមមាន ត្រី និងអំបូរត្រំផ្សេងៗ អាចផ្តល់ដល់សុខភាព បេះដូង ការរីកលូតលាស់ និងការរីកចំរើនដ៏សមស្របរបស់កុមារ ។ ដូច្នេះស្ត្រី និងកុមារតូចៗ ជាពិសេស គួរតែបញ្ចូលត្រី និងអំបូរត្រំ ចូលក្នុងរបបអាហាររបស់គេ ដែលជាហេតុនាំ ឱ្យមានផលប្រយោជន៏ជាច្រើនខាងចំណីអាហារ ។

ទោះជាយ៉ាងណា ស៊ឹងតែគ្រប់ប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រំទាំងអស់ មានបន្តុំជាតិបារត ។ សំរាប់មនុស្សភាគច្រើន គ្រោះថ្នាក់ដោយជាតិបារត ពីការញាំុត្រី និងអំបូរត្រំ មិនមែនជាបញ្ហាសុខភាពគួអោយខ្វល់ទេ ។ ប៉ុន្តែត្រី និងអំបូរត្រំដែលមានបារតក្នុងកំរិតខ្ពស់ អាច មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកមិនទាន់កើត និងការរីកចំរើនប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទរបស់កុមារ ។ គ្រោះថ្នាក់នៃជាតិបារតដែលមាននៅក្នុងត្រី និងអំបូរត្រំស្ថិតនៅលើចំនួនត្រី និងអំបូរត្រំដែលបរិភោគ និងកំរិតនៃជាតិបារតដែលមាននៅក្នុងត្រី និងអំបូរត្រំនោះ ។ ដូច្នេះរដ្ឋបាល ឱសថ និងចំណីអាហារ (FDA) និងភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយកំពុងបំបៅកូន និងកុមារតូចៗ ត្រូវចៀសវាងប្រភេទខ្លះនៃត្រី និងបរិភោគត្រី និងអំបូរត្រំណាដែលមានជាតិបារតតិច ។

សំរាប់ពត៏មានផ្សេងៗអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិបារត ដែលមាននៅ ក្នុងត្រី និងអំបូរត្រំ សូមទូរស័ព្ទតាមរយៈពត៏មានអំពីចំណី អាហារដែលឥតគិតថ្លៃទៅកាន់លេខ 1-888-SAFEFOOD របស់រដ្ឋបាលឱសថនិងចំណីអាហារ ឬទាក់ទងទៅកាន់វេបសាយ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ (Food Safety) របស់ FDA www.cfsan.fda.gov/seafood1.html

សំរាប់ពត៏មានផ្សេងទៀតអំពីសុវត្ថិភាពនៃត្រី និងប្រភេទត្រំដែល គេនេសាទក្នុងស្រុក សូមទាក់ទងទៅកាន់វេបសាយទីប្រឹក្សា អំពីត្រីរបស់រដ្ឋបាលការពារបរិស្ថាន www.epa.gov/ost/fish ឬទាក់ទងរដ្ឋ ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពក្នុងស្រុករបស់អ្នក ។ បញ្ជីឈ្មោះរដ្ឋ ឬនាយកដ្ឋានសុខភាពក្នុងស្រុកមាននៅ www.epa.gov/ost/fish ។ ចុចលើ Federal (សហព័ន្ធ) State (រដ្ឋ) និង Tribal Contacts (ទំនាក់ទំនងកុលសម្ព័ន្ធ) ។ សំរាប់ពត៏មានលើសកម្មភាពរបស់ EPA ដើម្បីត្រួតពិនិត្យជាតិបារត សូមទាក់ ទងទៅកាន់វេបសាយ www.epa.gov/mercury ។

អ្វីដែលអ្នក ត្រូវ ដឹង អំពី ជាតិបារត ដែលមានក្នុងត្រី និង អំបូរត្រំ

ដំបូន្មានសំរាប់
ស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ
ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ
ម្តាយកំពុងបំបៅកូន
កុមារតូចៗ
ពី
រដ្ឋបាលឱសថ និងចំណីអាហារសហរដ្ឋអាមេរិក
ទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានសហរដ្ឋអាមេរិក

EPA-823-F-05-013

៣ ចំណុចសុវត្ថិភាពគួរដឹង

ដោយអនុវត្តតាមដំបូន្មានទាំង៣នេះ ដើម្បីជ្រើសរើស និង បរិភោគត្រី និងអំបូរត្រី ស្ត្រី និងកុមារតូចៗនឹងទទួលបាននូវផលប្រយោជន៍ពីការញាំត្រី និងអំបូរត្រី ហើយមានទំនុកចិត្ត ដោយពួកគេបានបន្ថយនូវការប្រឈមមុខនឹងឥទ្ធិពលដ៏គ្រោះថ្នាក់នៃជាតិបារត ។

១. មិនត្រូវទទួលទាន

- ត្រីឆ្លាម
- ត្រី Swordfish
- ត្រី King Mackerel
- ត្រី Tilefish

ពួកទាំងនេះមានផ្ទុកដោយជាតិបារតក្នុងកំរិតខ្ពស់ ។

២. ទទួលទានត្រី និងអំបូរត្រីផ្សេងៗរហូតដល់ ១២ អោន ក្នុងមួយសប្តាហ៍ (អាហារ២ពេល)

- ត្រីចំនួន៥មុខ ដែលគេនិយមបរិភោគ ហើយមានជាតិបារត ក្នុងកំរិតទាប គឺបង្គារ ត្រីកំប៉ុង tuna ត្រី salmon, pollock និង catfish
- ត្រីដែលនិយមបរិភោគដ៏ទៃទៀត ដូចជា albacore tuna ("ស") ដែលមានជាតិបារតតិចជាងត្រីកំប៉ុង tuna ។ ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្នកជ្រើសរើសអាហារទាំងពីរមុខ ត្រី និង អំបូរត្រី អ្នកអាចទទួលទានរហូតរហូតដល់ ៦អោន (អាហារ១ពេល) ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

៣ . សួរទីប្រឹក្សាក្នុងស្រុកអំពីសុវត្ថិភាពត្រី ដែលបានចាប់ ដោយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិក្នុងបឹង ស្ទឹង និងកោះដែលនៅក្នុងស្រុករបស់អ្នក ។

ប្រសិនបើគ្មានដំបូន្មានទេ អ្នកអាចទទួលត្រីដែលអ្នកចាប់បានពីទឹកនៅក្នុងស្រុករបស់អ្នកចាប់ពី៦អោនក្នុងមួយសប្តាហ៍ (អាហារ១ពេល) ប៉ុន្តែកុំបរិភោគត្រីដ៏ទៃទៀតក្នុងសប្តាហ៍នោះ ។

អនុវត្តតាមដំបូន្មានដូចគ្នានេះដែរ នៅពេលដែលអ្នកផ្តល់ត្រី និងអំបូរត្រីដល់កូនតូចរបស់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវស្ថិតក្នុងចំនួនដ៏តិចតួច។

ទាក់ទងមកកាន់វេបសាយសុវត្ថិភាពចំណីអាហាររបស់រដ្ឋបាល ឱសថ និងចំណីអាហារ www.cfsan.fda.gov ឬវេបសាយទីប្រឹក្សាអំពីត្រីរបស់ភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន www.epa.gov/ost/fish សំរាប់ បញ្ជីឈ្មោះ កំរិតជាតិបារតដែលមានក្នុងត្រី ។

សួរសំណួរសំណួរដែលត្រូវបានសួរជាញឹកញាប់ អំពីជាតិបារត ដែលមានក្នុងត្រី និង អំបូរត្រី :

អ្វីគឺជាជាតិបារត?

បារតមានជាធម្មជាតិក្នុងបរិស្ថាន និងអាចបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់អាកាសតាមរយៈសារធាតុពុល ឧស្សាហកម្ម ។ បារតធ្លាក់ចេញពីខ្យល់ និងអាចផ្តុំគ្នានៅក្នុងស្ទឹង និងមហាសមុទ្រ ហើយប្តូររូបរាងទៅជា methylmercury នៅក្នុងទឹកនោះ ។ វាគឺជាប្រភេទមួយនៃជាតិបារតដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកដែលមិនទាន់កើត និងកូនតូចៗរបស់អ្នក ។ ត្រីស្រូបយក methylmercury និងត្រីទាំងនោះរស់នៅក្នុងទឹក ដូច្នេះជាតិទាំងនោះបានផ្តុំនៅក្នុងខ្លួនត្រី ។ ជាតិ methylmercury ផ្តុំគ្នាច្រើនឡើងៗ ក្នុងប្រភេទនៃត្រី និអំបូរត្រីខ្លះទៅតាមរបស់ដែល ត្រី និងអំបូរត្រីនោះបានស៊ី ហើយដែលជាមូលហេតុនៃកំរិតខុស គ្នានោះ ។

ខ្ញុំគឺជាស្ត្រីដែលអាចមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែខ្ញុំគ្មានផ្ទៃពោះទេ ។ ដូច្នេះ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំត្រូវព្រួយបារម្ភអំពី methylmercury?

ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគជាប្រចាំនូវប្រភេទត្រីដែលមានជាតិ methylmercury ខ្ពស់ វាអាចផ្តុំក្នុងចរន្តឈាមរបស់អ្នក ។ methylmercury ត្រូវចេញពីខ្លួនតាមធម្មជាតិ ប៉ុន្តែវាអាច ត្រូវការពេលវេលាលើសពី១ឆ្នាំ ដើម្បីឱ្យវាចេញអស់ ដូច្នេះ ជាតិនេះអាចមានក្នុងស្ត្រីមុនពេលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ។ នេះគឺជា ហេតុផលដែលស្ត្រីចង់មានផ្ទៃពោះត្រូវចៀសវាង ក្នុងការ បរិភោគត្រីប្រភេទខ្លះ ។

តើជាតិ methylmercury មានគ្រប់ប្រភេទនៃត្រី និងអំបូរត្រីឬទេ?

ស្ទើរតែគ្រប់ប្រភេទត្រី និងអំបូរត្រីទាំងអស់មានបន្តុំនៃជាតិ methylmercury ។ ទោះជាយ៉ាងណា ត្រីធំដែលមានអាយុវែង ក៏មានកំរិត methylmercury ខ្ពស់ដែរពីព្រោះពួកវាមានពេលវេលាច្រើន ដើម្បីធ្វើការផ្តុំជាតិ methylmercury ។ ត្រីធំទាំងនោះមាន (swordfish, shark, king mackerel and tilefish) មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងក្លាបំផុត ។ ត្រី និងអំបូរត្រីប្រភេទផ្សេងទៀត អាចបរិភោគក្នុងចំនួនដែលបានផ្តល់ដំបូន្មានដោយ FDA និង EPA ។

កំណត់សំគាល់

ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬគិតថា អ្នកបានប្រឈមមុខនឹងចំនួនដ៏ច្រើននៃជាតិ methylmercury ជួបគ្រូពេទ្យរបស់ អ្នក ឬអ្នកផ្តល់ការថែរក្សាសុខភាពជាបន្ទាន់ ។

ខ្ញុំមិនឃើញត្រីដែលខ្ញុំបរិភោគមានក្នុងការផ្តល់ដំបូន្មានទេ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានពត៌មានបន្ថែមអំពីកំរិតនៅក្នុងប្រភេទ ផ្សេងៗនៃត្រីដែលអ្នកបរិភោគ ទាក់ទងទៅកាន់វេបសាយ សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ FDA www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html ឬវេបសាយរបស់ EPA www.epa.gov/ost/fish ។

តើត្រីដោត និងដែលមានក្នុងចំណីអាហារឆ្អិនស្រាប់ក្នុងស៊ាំងវិចមានលក្ខណៈយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

ត្រីដោត និង "អាហារឆ្អិនស្រាប់" ស៊ាំងវិច ដែលជាញឹកញាប់ធ្វើពីត្រីមានជាតិបារតក្នុងកំរិតទាប ។

ដំបូន្មានអំពីត្រីកំប៉ុង tuna មាននៅក្នុងការផ្តល់ដំបូន្មាន ប៉ុន្តែមានលក្ខណៈយ៉ាងដូចម្តេចដែរចំពោះ tuna ចៀន?

ពីព្រោះត្រី tuna ចៀន ជាទូទៅមានកំរិតបារតខ្ពស់ជាងត្រី tuna កំប៉ុង ។ នៅពេលអ្នកជ្រើសយកអាហារទាំងពីររបស់អ្នក គឺត្រី និងអំបូរត្រី អ្នកអាចញាំបានដល់៦អោនក្នុងមួយ សប្តាហ៍ (អាហារ១ពេល)។

ប្រសិនបើខ្ញុំបរិភោគច្រើនជាង ចំនួននៃការផ្តល់ដំបូន្មានក្នុងមួយសប្តាហ៍?

ការបរិភោគត្រីក្នុងមួយសប្តាហ៍មិនអាចធ្វើឱ្យប្រែប្រួលច្រើននៃកំរិត methylmercury នៅក្នុងខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីច្រើនក្នុងមួយសប្តាហ៍ អ្នកអាចបន្ថយនៅសប្តាហ៍បន្ទាប់ ឬពីរសប្តាហ៍ ។ ដោយគ្រាន់តែដឹងឱ្យច្បាស់អំពីកំរិត ដែលមាននៅក្នុងការផ្តល់ ដំបូន្មានក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

តើខ្ញុំអាចយកពត៌មានអំពីសុវត្ថិភាពនៃការនេសាទត្រីបិញ្ចឹម ដោយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិពីកន្លែងណា?

មុននឹងអ្នកទៅនេសាទ សូមរកសៀវភៅច្បាប់អំពីការនេសាទ សំរាប់ពត៌មានការនេសាទត្រីបិញ្ចឹម ។ អ្នកអាចទាក់ទងនាយកដ្ឋាន សុខភាព ក្នុងស្រុករបស់លោកអ្នកសំរាប់ពត៌មានអំពីទីប្រឹក្សាក្នុងស្រុក ។ អ្នកត្រូវការរកទីប្រឹក្សាក្នុងស្រុក ពីព្រោះប្រភេទខ្លះនៃត្រី និងអំបូរត្រី ដែលអ្នកបានចាប់ក្នុងទឹកនៅនឹងកន្លែងរបស់អ្នកអាច មានកំរិតនៃជាតិបារតច្រើនជាង ឬតិចជាងមធ្យមភាគ ។ វាផ្អែកទៅលើកំរិតនៃជាតិបារតនៅក្នុងទឹកដែលអ្នកបាននេសាទ ។ ត្រីដែលមានកំរិតទាប ត្រូវបានទទួលទានជាញឹកញាប់ជាងក្នុងចំនួន ដ៏ច្រើន ។.