ការណែនាំឱ្យបរិភោគត្រីដោយសុវត្ថិភាពនៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត

ការបរិភោគត្រីគឺល្អសម្រាប់អ្នក ប៉ុន្តែត្រីដែលចាប់បានពីទឹកកខ្វក់អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។ នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត (DPH) ចេញសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រី (FCAs) ដោយផ្អែកតាមទិន្នន័យដែលមាន។ DPH ក៏បានចេញការណែនាំអំពីការទទួលទានត្រីទូទាំងរដ្ឋសម្រាប់ក្រុមដែលងាយរងគ្រោះនៅតំបន់ទឹកដែលមិនត្រូវបានធ្វើតេស្តរកសារធាតុបារត។

សេចក្តីផ្តើម

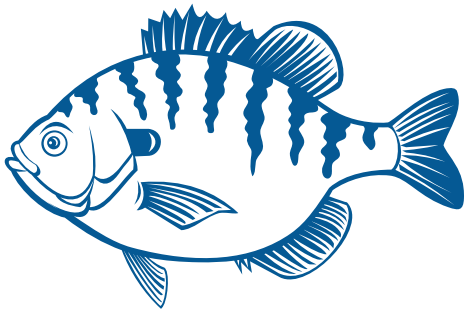
របបអាហារចម្រុះ រួមទាំងត្រីផង សុទ្ធតែផ្តល់នូវអាហារូបត្ថម្ភល្អ និងសុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ។ ត្រីភាគច្រើនមានជាតិខ្លាញ់ទាបហើយមានប្រូតេអ៊ីននិងសារធាតុចិញ្ចឹមផ្សេងៗទៀតខ្ពស់។ ការបរិភោគត្រីអាចជួយពង្រឹងសុខភាពបេះដូង និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជំងឺវង្វេងស្មារតី។ ការបរិភោគត្រីក៏អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការកើតមិនគ្រប់ខែ និងទម្ងន់កំណើតទាបផងដែរ ។

ត្រីក៏អាចមានសារធាតុគីមីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជា បារត PCBs, PFAS និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតផងដែរ។ សារធាតុគីមីភាគច្រើនចូលទៅក្នុងទឹកពីប្រភពឧស្សាហកម្មផ្សេងៗ។ បន្ទាប់មកសារធាតុគីមីទាំងនោះចូលទៅក្នុងខ្លួនត្រីតាមទឹក ភក់ និងអាហារដែលត្រីស៊ី។ សារធាតុគីមីទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព ដូចជាភាពយឺតយ៉ាវនៃការលូតលាស់របស់កុមារ ការខូចខាតដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ និងការកើនឡើងនូវហានិភ័យនៃជំងឺមហារីក។

បន្តមានសុខភាពល្អតាមរយៈការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់

មនុស្សគួរតែបរិភោគឱ្យកាន់តែតិចនូវត្រីធំៗ ត្រីដែលស៊ីត្រី និងត្រីដែលស៊ីចំណីនៅបាតទឹក។ ឧទាហរណ៍រួមមាន ត្រីមាត់ធំ និងត្រីកាបជាដើម។ ត្រីទាំងនោះទំនងជាមានផ្ទុកសារធាតុគីមីខ្ពស់ខ្លាំង។ ផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សគួរបរិភោគត្រីតូចៗឱ្យបានច្រើន ដូចជាត្រីគ្រាប់ល្មៅ (pumpkinseed) ជាដើម។ ត្រីតូចៗទំនងជាមិនសូវមានជាតិគីមីខ្ពស់ខ្លាំងទេ។

ប្រសិនបើត្រីមានផ្ទុកសារធាតគីមីបង្កគ្រោះថ្នាក់ នោះគ្មានមធ្យោបាយណាអាចកម្ចាត់សារធាតុគីមីទាំងនោះបានទាំងស្រុងឡើយ។ សារធាតុគីមីមិនអាចកម្ចាត់បានដោយការសម្អាត ឬចម្អិនត្រីនោះទេ។ មនុស្សអាចកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់ខ្លួនចំពោះសារធាតុគីមីនៅក្នុងត្រីដោយការមិនបរិភោគខ្លាញ់ និងជាលិកាខ្លាញ់។ នេះគឺដោយសារតែនៅក្នុងជាលិកាខ្លាញ់ និងខ្លាញ់អាចមានកំហាប់គីមីខ្ពស់ជាង។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សអាចកាត់ក្បាល ពោះវៀន ក្រលៀន និងធ្លើមចេញ ហើយបរិភោគតែសាច់ត្រីសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគេក៏អាចធ្វើឱ្យមានជាតិខ្លាញ់ហូរចេញច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាននៅពេលចម្អិនអាហារផងដែរ។ ដើម្បីដឹងពីផ្នែកនៃខ្លួនត្រីដែលមិនគួរបរិភោគ សូមមើល [Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts (ការបរិភោគសាច់ត្រីធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលអ្នកបរិភោគផ្នែកដែលត្រឹមត្រូវ)! (រូបភាពព័ត៌មានណែនាំអំពីសុខភាពក្នុងការទទួលទានត្រី)]



ការិយាល័យអាកាសធាតុនិងសុខភាពបរិស្ថាន
ផ្នែកការសិក្សាពីជាតិពុល ការវាយតម្លៃសារធាតុគ្រោះថ្នាក់
និងការបង្ការនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត

ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ:
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

DPH ចេញ FCAs សម្រាប់ផ្ទៃទឹក នៅពេលដែលសារធាតុគីមីនៅក្នុងត្រីគឺជាបញ្ហាសុខភាព។ ទារកក្នុងផ្ទៃ ទារក និងកុមារតូចៗ ងាយគ្រោះខ្លាំងទៅនឹងផលប៉ះពាល់នៃសារធាតុគីមីក្នុងត្រី។ ដូច្នេះ DPH មានសេចក្តីជូនដំណឹងផ្សេងៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ និងសម្រាប់ប្រជាជនទូទៅ។ មនុស្សដែលងាយរងគ្រោះ រួមមាន កុមារអាយុក្រោម 12 ឆ្នាំ និងមនុស្សដែលកំពុងបំបៅកូន មានផ្ទៃពោះ ឬអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ។ ប្រជាជនទូទៅរួមមានមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែលមានអាយុចាប់ពី 12 ឆ្នាំឡើងទៅ។

DPH ចេញសេចក្តីជូនដំណឹងជាចម្បងសម្រាប់តំបន់ទឹកសាប។ DPH ក៏មានសេចក្តីជូនដំណឹងទូទាំងរដ្ឋអំពីសារធាតុបារតនៅក្នុងតំបន់ទឹកសាបផងដែរ។ បន្ថែមលើនេះ DPH មានការជូនដំណឹងនៅតាមតំបន់ទឹកសមុទ្រជាច្រើន។

ការណែនាំសម្រាប់ការទទួលទានត្រីទឹកសាប

មានសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រីតាមអនឡាញនៅត្រង់នេះ៖ Freshwater Fish Consumption Advisory Lookup Table (តារាងរកមើលសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រីទឹកសាប)។ អាចមានបិទផ្សាយការណែនាំនៅតាមតំបន់នេសាទនានា។ សេចក្តីជូនដំណឹងផ្សេងៗក៏អាចមានបង្ហោះតាមអនឡាន និងបិតផ្សាយនៅតាមការិយាល័យរដ្ឋាភិបាលផងដែរ។

ត្រី Trout មិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីត្រីឡើយ លើកលែងតែសេចក្តីជូនដំណឹងពីត្រីរបស់ PFAS ។ ត្រី Trout ដែលស្តុកទុក ត្រូវបានចិញ្ចឹមនៅកន្លែងភ្ញាស់កូនត្រី ហើយត្រូវបានលែងទៅក្នុង តំបន់ផ្ទៃទឹកនានា។ ដូច្នេះ ត្រី Trout ប៉ះពាល់សារធាតុគីមីតិចជាងត្រីដទៃទៀត។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីត្រី Trout ដែលបានស្តុកទុក សូមមើល Trout Stocking Report (របាយការណ៍ស្តុកទុកត្រី Trout)។

សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការប្រើប្រាស់ត្រីគឺផ្អែកលើទិន្នន័យដែលមានសម្រាប់ត្រី និងសារធាតុគីមីមួយចំនួន។ ការបរិភោគត្រីដែលមិនមានរៀបរាប់ក្នុងសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រី គឺមានសុវត្ថិភាពប្រសិនបើត្រីត្រូវបានធ្វើតេស្តរួច។ ប្រសិនបើត្រីមិនបានធ្វើតេស្តទេ សុវត្ថិភាពនៃការបរិភោគត្រីទាំងនោះមិនត្រូវបានដឹងឡើយ។ សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រីគឺជាការណែនាំដោយផ្អែកលើសារធាតុគីមីនៅក្នុងសាច់ត្រី ដែលជាផ្នែកសំខាន់របស់ត្រីដែលអាចបរិភោគបាន។

សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 617-624-5757 ដើម្បីដឹងថាតើតំបន់ទឹកណាខ្លះដែលត្រូវបានធ្វើតេស្តរួច។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ស្នើសុំការធ្វើតេស្តត្រីដោយនាយកដ្ឋានការពារបរិស្ថានរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត សូមបំពេញ Form For Requesting Fish Testing (ទម្រង់ស្នើសុំការធ្វើតេស្តត្រី)។

តារាងរកមើលសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីការទទួលទានត្រីទឹកសាប

ការណែនាំសម្រាប់ការទទួលទានត្រីនៅទូទាំងរដ្ឋ

កុំបរិភោគ៖

មនុស្សងាយរងគ្រោះមិនគួរបរិភោគត្រីដែលចាប់បានពីស្ទឹង ទន្លេ បឹង និងត្រពាំងដែលមិនបានធ្វើតេស្តរកសារធាតុបារតឡើយ។

របបអាហារដែលមានបញ្ចូលសាច់ត្រី **គឺមានសុវត្ថិភាព ផ្តល់នូវអាហារូបត្ថម្ភល្អ និងសុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ** ការបរិភោគត្រី និងខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រំ ។ល។ ដែលមានសុវត្ថិភាពជាច្រើនប្រភេទ ដែលចាប់បានដើម្បីកំសាន្ត និងទិញក្នុងហាង នឹងជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគីមីរបស់អ្នក។

ការណែនាំអំពីការទទួលទានត្រីសមុទ្រ

កំពង់ផែ New Bedford Harbor - កុំបរិភោគ៖
គ្មាននរណាម្នាក់គួរបរិភោគត្រី ខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រំ ។ល។ បង្កង ថ្លើមបង្កង (សារធាតុពណ៌បៃតងទន់ដែលមាននៅក្នុងកន្ទុយ និងដងខ្លួន) ឬត្រីរស់នៅបាតទឹកពីកំពង់ផែ New Bedford Harbor ឡើយ។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមមើល Health Officials Remind Consumers Not to Eat Fish, Lobster and Shellfish from Area 1/Inside the Hurricane Barrier of New Bedford Harbor (មន្ត្រីសុខាភិបាលក្រើនរំលឹកអ្នកប្រើប្រាស់កុំឱ្យបរិភោគត្រី បង្កង និងខ្យង ខ្ចៅ លៀស គ្រំ ។ល។ ពីតំបន់ 1/ នៅខាងក្នុងរបាំងខ្យល់ព្យុះនៃកំពង់ផែ New Bedford Harbor)

កំពង់ផែ Boston Harbor - កុំបរិភោគ៖
មនុស្សដែលងាយរងគ្រោះមិនគួរបរិភោគបង្កង ត្រីអណ្តាតឆ្កែ លៀសសមុទ្រសំបកទន់ និងពពួកសត្វលៀសគ្រំទេ។

តំបន់មាត់សមុទ្ររដ្ឋម៉ាសាឈូសិតដទៃទៀតទាំងអស់ - កុំបរិភោគ៖
មនុស្សងាយរងគ្រោះមិនគួរបរិភោគត្រី Bluefish ទេ។

រដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធមានការណែនាំបន្ថែមអំពីការទទួលទានត្រី។ សូមមើល FDA Fish Advice (ការណែនាំអំពីការទទួលទានត្រីរបស់ FDA), EPA Fish Advice (ការណែនាំអំពីការទទួលទានត្រីរបស់ EPA) នឹង Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts! (ការបរិភោគសាច់ត្រីធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលអ្នកបរិភោគផ្នែកដែលត្រឹមត្រូវ!) (រូបភាពព័ត៌មានណែនាំអំពីសុខភាពក្នុងការទទួលទានត្រី)

DPH
ការិយាល័យអាកាសធាតុនិងសុខភាពបរិស្ថាន
ផ្នែកការសិក្សាពីជាតិពុល ការវាយតម្លៃសារធាតុគ្រោះថ្នាក់
និងការបង្ការនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត

ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ:
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts