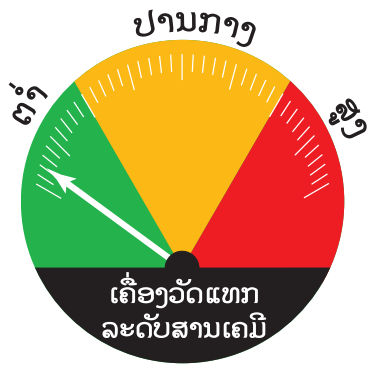


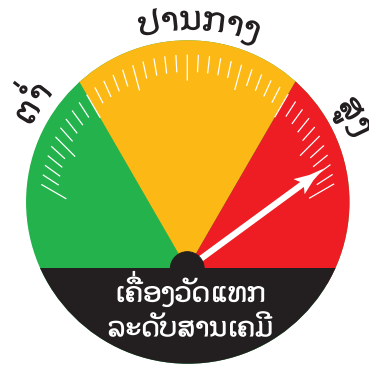
ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 17 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະຜູ້ຍິງອາຍຸ 45 ປີຂຶ້ນໄປ



- ປາບາສລາຍ
- ປາແຈັກແມລທ໌
- ປາຮາລີບູຄາລີຟໍເນຍ
- ກະບູຫີນແດງ
- ປາຮ້ອກພິສ ສີນ້ຳຕານ
- ປາແຊນນອນ ສີນຸກ (ໃຫຍ່) ♥



- ປາໂຄຣກເກີຂາວ
- ປາສະຫລາມ
- ປາສະເທີເຈິນຂາວ



- ປາເຊີຟເພີສ

♥ = ມີທາດໂອເມກ້າ 3 ໃນລະດັບສູງ

ຄໍາແນະນໍາໃນການກິນ
ປາທີ່ຈັບມາຈາກ
ອ່າວຊານແຟຣນຊິສໂກ



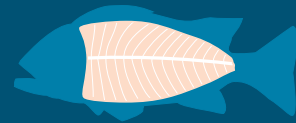
ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ
ປາຮ້ອກພິສສີນ້ຳຕານ ຫລື ບູຫີນແດງ —
ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 5 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ ຫລື
ປາແຊນນອນ —ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 7 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ



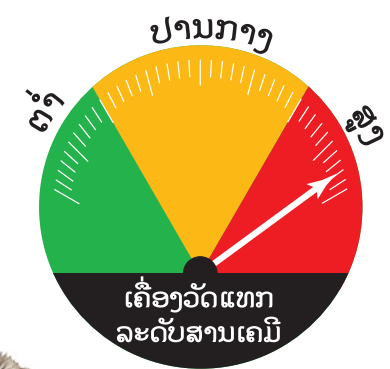
ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1
ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ
ທີ່ຈັບມາຈາກຄອງເລົາຣີເຊັນ
(Lauritzen Channel) ຢູ່
ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣີສມອນ

ຄຳແນະນຳໃນການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ



ກິນແຕ່ປາທີ່ແລ່ແລະ ລອກໜັງອອກແລ້ວ ເທົ່ານັ້ນ. ສານພິຊີບີ ແມ່ນຢູ່ໃນຫລັບໄຂມັນ ແລະໜັງປາ. ຕ້ອງລອກໜັງ ແລະ ໂຍນໜັງປາໂຄຣກເກີຂາວຖີ່ ມທຸກເທື່ອ ກ່ອນຈະເອົາໄປເຮັດກິນ ປຶ້ງປາໃຫ້ສຸກດີ. ແລະໃຫ້ນຳໃນປາໄຫລອອກໃຫ້ໝົດ. ສຳລັບກະປູ, ໃຫ້ກິນແຕ່ຊິ້ນມັນເທົ່ານັ້ນ.



ປາຮ້ອກພິສສີນ້ຳຕານ

ປາແຈັກແມ້ວທ໌

ກະປູຫີນແດງ

ປາແຊນມອນ ຊິນຸກ (ໃຫຍ່) ♥



ປາຮາລິບູຄາລິຟໍເນຍ



ປາໂຄຣກເກີຂາວ



ປາເຊີຟເພີສ

ປາບາສລາຍ



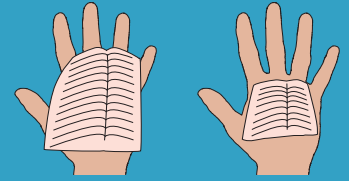
ປາສະຫລາມ



ປາສະເທີເຈິນຂາວ

ຮູບປາແຈັກແມວທ໌: ປາ ເຄີກລິນບາດ, ປາຮາລິບູຄາລິຟໍເນຍ: ປາຈອນແຊລເທິນ

ປານຶ່ງຄາບແມ່ນຫລາຍປານໃດ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່

ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

ປະລິມານປານຶ່ງຄາບທີ່ຄວນກິນ ແມ່ນປະມານ ເທົ່າກັບຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງຝາມືທ່ານ. ຈົ່ງໃຫ້ເດັກນ້ອຍກິນປາໃນປະລິມານ ທີ່ໜ້ອຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່.

ມີບັນຫາຫຍັງ?

ປາບາງຊະນິດມີລະດັບທາດ ພິຊີບີ, ແລະທາດບາ ຫລອດ. ສານພິຊີບີ ອາດເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດ ໂຮກມະເຮັງໄດ້. ທາດບາຫລອດສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບ ບໍ່ດີຕໍ່ການພັດທະນາຂອງສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະ ເດັກນ້ອຍໄດ້. ມັນມີຄວາມສຳຄັນເປັນພິເສດ ທີ່ຜູ້ຍິງຖືພາ ຫລືສົ່ງລູກດ້ວຍນ້ຳນົມຕົນເອງ ທຳຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງກ່າວນີ້.

♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີ ທາດໂອເມກ້າ 3 ຊຶ່ງສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນ ການເປັນໂຮກຫົວໃຈ ແລະ ບົບປຸງການບຳລຸງ ສະໝອງຂອງລູກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍທົ່ວໄປ.

ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາ 2 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ



ປອດພ້ຍທີ່ຈະກິນປາໄດ້ 1 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ

ຢ່າກິນ ແລະ ຢ່າກິນປາ ທີ່ຈັບມາຈາກຄອງເລົາຣີເຊັນ (Lauritzen Channel) ຢູ່ ຂ້າງໃນທ່າເຮືອ ເມືອງຣີສມອນ