

# ဘကြောင့် ငါးစားသင့်တာလဲ

ငါးသည် အိုမီဂါသရီး ဖက်တီးအက်စ်စ်၊ ဗီတာမင် ဒီ၊ ဆယ်လီနီယမ်နှင့် အခြားဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များရရှိရာ အဓိကအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သော အသားဓာတ်သီးသန့်ရှိပြီး ပြည့်ဝအဆီနည်းပါးသည့် အစားအစာဖြစ်သည်။ ထိုဗီတာမင်များ၊ သတ္တုဓာတ်များနှင့် အခြားအာဟာရဓာတ်များက နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးပြီး သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေကာ နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်များသည် ဦးနှောက်နှင့်မျက်စိဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် ကောင်းသော ဤအာဟာရဓာတ်များကို ကလေးများထံသို့ ပို့လွှတ်ပေးနိုင်သည်။



# ငါးကို ဘယ်လောက် စားသင့်သလဲ

လူကြီးတစ်ယောက်စာ ပမာဏသည် ချက်ပြုတ်ပြီး ခြောက်အောင်စ (မချက်ပြုတ်ရသေးသော ရှစ်အောင်စ) သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် 20 လျှင် မချက်ပြုတ်ရသေးသည့် ငါး တစ်အောင်စနှုန်း ဖြစ်သည်။



# ငါးကို အစိမ်းမစားပါနှင့်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးများသည် ကမာကောင်အစိမ်း၊ ငါးအစိမ်း (ဆူရီ) သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် ကြပ်တိုက်ငါးများကို မစားသင့်ပါ။

# ဒေသတွင်း ဖမ်းမိသော

# ငါးများကိုစားသုံးခြင်း

သင်ဖမ်းမိသော ငါးကို မစားသုံးမီ ဒေသတွင်း ဖမ်းမိသောငါးများဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်အတွက် Indiana Department of Health ၏ ငါးစားသုံးခြင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များကို ကြည့်ရှုပါ။

# ပိုမိုသိရှိရန် -

**Indiana Fish Consumption Guidelines**  
ဝဘ်ဆိုက်စာမျက်နှာ -



<https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>

# ဘေးကင်းသော ငါးကို စားသုံးခြင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည့်သူများ နှင့် ကလေးများအတွက် အကြံပြုချက်



# ဆိုင်မှဝယ်သောငါးကို စားသုံးခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်

<b>အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှု</b> ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	<b>မှန်ကန်သောရွေးချယ်မှု</b> ပတ်လျှင် တစ်နပ်	<b>ကောင်းသောရွေးချယ်မှု</b> တစ်လလျှင် တစ်နပ်	<b>ရှောင်ပါ</b> နှစ်လလျှင် တစ်နပ်
--	---	---	--------------------------------------

- ငါးပါးနီ (Anchovy)
- အတ္တလန္တိတ်မက်ကရယ်ငါး (Atlantic mackerel)
- ငါးခူ (Catfish)၊ မွေးမြူထားသော
- နံ့ကောင် (Clam)
- ငါးပုစွန် (Crawfish)
- ကဘီလူးငါး (Mullet)
- ဆယ်လမွန်(Salmon)၊ လတ်ဆတ်သော/အေးခဲထားသော
- ဆာဒင်ငါး (Sardine)
- ယပ်တောင်ခုံး (Scallop)
- ငါးသလောက် (Shad)
- ပုစွန် (Shrimp)
- ကင်းမွန် (Squid)
- တီလာပီးယားငါး (Tilapia)
- ဝှိုက်တင်းငါး (Whiting)
- ကမာ (Oyster)
- ပိုလော့ငါး (Pollock)

- ပင်လယ်ငါးပုတ်သင် (Atlantic croaker)
- အမည်းရောင်ကကတစ် (Black sea bass)
- ဘက်ဖလိုငါး (Buffalo fish)
- ငါးမုတ် (Butterfish)
- ငါးသိုင်းငါးကြင်း၊ မွေးမြူထားသော
- ကော့ဒ်ငါး (Cod)
- ဂဏန်း (Crab)
- ငါးခွေးလျှာ (Flatfish)
- ဟက်ဒင်ငါး (Haddock)
- ကော့ဒ်ငါးကြီး (Hake)
- မြောက်အတ္တလန္တိတ်ငါးသလောက် (Herring)
- ကျောက်ပုစွန် (Lobster)
- ဘိုလင်းပိုင်ငါး (Mahi mahi/ dolphin fish)
- မန့်န့်ဖစ်ရှ်ငါး (Monkfish)
- ပစိဖိတ်ချပ်မက်ကရယ်ငါး (Pacific chub mackerel)
- ပါချ်ငါး (Perch) ရေချို
- ပါချ်ငါး (Perch)၊ ပင်လယ်
- ပစ်ကရယ်ငါး (Pickerel)
- သိုးခေါင်းငါး (Sheepshead)
- စကိတ်ငါး (Skate)
- ငါးဖယ်အောင်း (Smelt)
- စနပ်ပါငါး (Snapper)
- အစင်းပါသောငါး (Striped bass)
- တိုင်လီငါး (Tilefish)
- ထရောက်ငါး (Trout) ရေချို
- တူနာငါး (Tuna) စည်သွပ်ထားသော
- အဖြူရောင်ငါး (Whitefish)

- အပြာရောင်ငါး (Bluefish)
- ချီလီပင်လယ်ကကတစ်ငါး (Chilean sea bass)
- ဂရူပါငါး (Grouper)
- ဟေလီဘတ်ငါး (Halibut)
- မာလင်ငါး (Marlin)
- အောရိန်ရက်ဖီငါး (Orange roughy)
- ကျောက်ငါး (Rockfish)
- ဆောဘယ်ငါး (Sablefish)
- စပိန်မက်ကရယ်ငါး (Spanish mackerel)
- တူနာငါး (albacore/ white) စည်သွပ်ထားသော
- တူနာငါး (albacore/ white) လတ်ဆတ်သော/
- အေးခဲထားသော
- တူနာငါး၊ မျက်ဖြူ
- တူနာငါး၊ ပါးဟက်ပါ
- ပင်လယ်ထရောက်ငါး ( Weakfish/seatrout)
- အဖြူရောင်ခရုတ်ကာငါး ( White croaker/ Pacific croaker)

- ကင်းမက်ကရယ်ငါး ( King mackerel)
- ငါးမန်း ( Shark)
- နှုတ်သီးချွန်ငါး ( Swordfish)
- တိုင်လီငါး (Tilefish) မကြာဆီကို ပင်လယ်ကျွေ



သတိပေးချက် -  
 ပြဒါးဓာတ်လွန်ကဲခြင်းသည် အချင်း  
 သို့မဟုတ် မိခင်နို့ရည်မှတစ်ဆင့်  
 သင့်ကလေးထံ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး  
 ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဤအမျိုးအစားမှ  
 ငါးများကို မစားသုံးပါနှင့်။