

Noj Ntses:

Cov Tswv Yim Txog
Kev Ruaj Ntseg rau
Poj Niam thiab Menyuum



Ntses muaj protein thiab cov roj
uas zoo rau lub cev, tiam sis ib
co ntses muaj tej yam tshuaj xws
li mercury thiab cov tshuaj tua
kab. Cov menyuum uas tseem tab
tom loj hlob, cov poj niam uas cev
xeeb tub thiab pub niam mis rau
menyuum noj, thiab cov poj
niam uas yuav muaj taus
menyuum, tshwj xeeb tshaj yuav
tau txo qhov uas noj tau ntses ntau
npaum li cas. Siv
cov tswv yim kom
noj ntses yam tsis
muaj teeb meem.

Cov Tswv Yim Ntawm Kev Ruaj Ntseg Txog Ntses

- **Tsis txhob noj:** shark, swordfish, tilefish, los sis king mackerel. Cov ntses no yog cov uas muaj mercury ntau tshaj plaws.
- Noj ntau yam ntses.
- Txo qhov ua noj ntses txhua as thiv. Xyuas sab nrauv kom paub meej dua nov.
- Tsuas noj cov nqaij ntshiv (cov nqaij) ntawm tus ntses xwb. Muab lub taub hau, cov plab nyhuv, cov raum, siab, roj, thiab cov tawv nqaij pov tseg.
- Kib, ci, ci hauv qhov cub (bake), los sis ncu tus ntses rau ntawm ib daim txiag (rack). Muab cov kua uas nrog los sis cov kua hauv tus ntses pov tseg.
- Xaiv cov kaus poom pam thus (tuna) uas nyias nyias. Nws muaj mercury tsawg dua cov kaus poom pam thus uas dawb los sis albacore, los sis cov pam thus uas ci.
- Yog tias koj txhom ntses, ua raws li cov kev qhia txog kev kaj huv ntawm cev thiab kev nuv ntses hauv koj cheeb tsam. Yog xav paub ntxiv, nug tau rau:
 - * koj lub Caj Meem Fai Pab Txog Kev Kaj Huv Ntawm Cev los sis
 - * lub Chav Fai Ntawm Kev Ntsuam Xyuas Txog Kev Kaj Huv Ntawm Cev Hauv Zej Zos ntawm (916) 327-7319 los sis (510) 622-3170 los sis www.oehha.ca.gov/fish.html

Yog xav paub ntxiv, mus xyuas hauv FDA's Kev Ruaj Ntseg Txog Khoom
Noj ntawm www.cfsan.fda.gov

Koj yuav noj
tau pes tsawg
tus ntses los sis
shellfish (tsis xam
shark, swordfish,
tilefish, los sis
king mackerel)
txhua as thiv
yam uas yuav tsis
muaj teeb meem?

Ntses los sis shellfish:	Poj Niam (tsuas xaiv ib qho rau ib as thiv twg xwb)	Cov menyuam uas muaj 6 xyoo rov hauv (tsuas xaiv ib qho rau ib as thiv twg xwb)
<p>Tom khw los sis hauv tsev ua zaub mov noj</p> 	<p>1 phaus (los sis 16 ooj)* —LOS SIS—</p> <p>2 poom cov pam thus uas nyias nyias uas muaj rau ooj —LOS SIS—</p> <p>1.2 phaus* thiab 1 poom cov pam thus uas nyias nyias uas muaj rau ooj —LOS SIS—</p>	<p>6 ooj* —LOS SIS—</p> <p>4 ooj ntawm poom pam thus uas nyias nyias —LOS SIS—</p> <p>6 tus ntses uas luaj ntiv tes (sticks) (los sis 6 ooj) —LOS SIS—</p>
<p>Txhom los ntawm koj tus kheej, tsev neeg los sis cov phooj ywg hauv:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cov dej ntshiab: pav dej, chaw teev dej, tus dej loj, tus dej me, los sis • cov dej tom ntug hiav txwv: hiav txwv los sis pav dej loj 	 <p>Ua raws li cov lus qhia txog kev kaj huv ntawm cev thiab kev noov ntses. Yog tias tsis muaj lus qhia, thiab tsis tau noj lwm tus ntses li, cov poj niam noj tau:</p> <p>8 ooj*</p> <p>*muaj luj ua ntej ua noj</p>	<p>Ua raws li cov lus qhia txog kev kaj huv ntawm cev thiab kev noov ntses. Yog tias tsis muaj lus qhia, thiab tsis tau noj lwm tus ntses li, cov menyuam yuav noj tau:</p> <p>3 ooj*</p> <p>*muaj luj ua ntej ua noj</p>

Tsim los ntawm California Ceg WIC Uas Muab Kev Pab Txog Kev Noj Qab Haus Huv. Cov lus qhia hauv daim ntawv qhia no yog muab raws daim ntawv qhia "Mercury hauv Ntses" uas yog tsim los ntawm Ceg Tshawb Xyuas txog Kev Kaj Huv Ntawm Cev hauv Zej Zos hauv California Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Txog Kev Pab Rau Kev Kaj Huv Ntawm Cev (Environmental Health Investigations Branch (EHIB) of the California Department of Health Services (DHS).