အန္တရာယ်ကင်းစွာ ငါးစားသုံးရန် အကြံပြုထားသော ချက်ပြုတ်နည်း 10 မျိုး

(10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

ငါးစားသုံးသည့်အခါ ပိုမိုအန္တရာယ်ကင်းသော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ဤအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

- မြင်နိုင်သော အဆီအားလုံးကို **လှီးထုတ်ပါ။**
- ခေါင်း၊ အရေခွံ၊ အရိုးများ၊ အူများ သို့မဟုတ် အမည်းရောင်အဆီများသည့်နေရာများကို **မစားပါနှင့်။**
- အဆီများထွက်သွားစေရန်အတွက် မချက်ပြုတ်မီ ငါးတွင် **အပေါက်များဖောက်ပေးပါ။**
- **အရည်များ အောက်သို့ကျသွားစေရန်အတွက်** ငါးကို ဇန်းပေါ်တွင်တင်ပြီး မီးဖုတ်ပါ၊ ပြုတ်ပါ သို့မဟုတ် မီးကင်ပါ။ ထို့နောက် **အရည်များကို စွန့်ပစ်ပါ**။
- ငါးကို အကျက်ကြော်ရာတွင် သို့မဟုတ် ဆီပူထိုးရာတွင် အသုံးပြုထားသော **ဆီကို ပြန်မသုံးပါနှင့်။**
- **အရိုးထွင်ထားသော ငါးအသားလွှာကို စားသုံးပါ။** ၎င်းသည် ငါးစားသုံးရန်အတွက် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည်။
- ငါး**တစ်ပွဲစာကို** တစ်ပတ်လျှင် 1 ကြိမ်မှ 2 ကြိမ်အထိ စားသုံးပေးပါ။ တစ်ပွဲစာဆိုသည်မှာ **လူကြီးလက်တစ်ဖဝါးစာခန့် ပမာဏ ဖြစ်သည်**။
- **မတူညီသော နေရာများမှ**ငါးကို စားသုံးပါ။ ကုန်စုံဆိုင်တွင် ဈေးဝယ်သောအခါ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်အမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး မတူညီသော မြစ်ချောင်းများ၊ ရေကန်များမှ ဖမ်းဆီးရရှိသော ငါးများကို စားသုံးပါ။
- DNR စည်းမျဉ်းများအရ **အရွယ်ပိုသေးပြီး ပိုနုနယ်သော ငါးများကို စားသုံးပါ**။ အရွယ်ပိုကြီးပြီး သက်တမ်းရင့်သော ငါးများသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များထဲတွင် အဆိပ်အတောက်များကို စုဆောင်းရန် အချိန်ပိုရကြသည်။
- **ပြဒါးဓာတ်နှင့် PFAS** ပါဝင်မှုနည်းသော ငါးကိုရွေးချယ်ရန် DNR Choose Wisely (DNR ဉာဏ်ရှိစွာ ရွေးချယ်နည်း) လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ (နောက်ကျောရှိကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ)။ ဤအဆိပ်အတောက်များသည် **လှီးထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ပျက်မသွားနိုင်ပါ**။

WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES

WISCONSIN DEPT. OF NATURAL RESOURCES

ပိုမိုလေ့လာရန် ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

P-03622BBU (06/2024)