

# Na innchungkhar caah a himmi



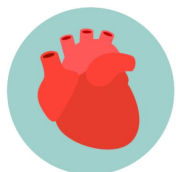
Nga tam bik cu ei dingah ngan a dammi an si, na innchungkhar cungtel paoh paoh caah ngan a dammi rawl cheu khat a si, sihmanhsehlaw nga cheu khat ah cun na ngandamnak a hrawhter khomi chemical pawl zeimaw zat aa um khawh.

## Nga hi na caah a ttha!

Nga hi omega-3 thau esit pawl, calcium, le mineral pawl hmuhnak hrampi ngan pakhat an si: thau ttha lo a tlawmmi protein hmuhnak a tthami zawng a si kho.

## Nga einak nih...

Lung lei ngandamnak a zohkhenh



Ngan a dammi thluak rianttuannakah a bawm



Fa pawinak kongah tthanchonak a pek



Ruh lei ngandamnak a ttawngter



## Ngan a dammi thimnak pawl tuah

Hika hmun i nga chung i chemical pahnih an hmuhmi cu PCB (polychlorinated biphenyls) le mercury an si. Hi chemical hna hi caan a rei tik ah na takpum ah a ipon lai i, cu nih cun ngandamnak lei thil hme te itlennak in fa hrinnak i tlin lonak pawl, khensar tiang ngandamnak lei chiatnak a chuahter khawh.

Chemical he na ipeh nainak cu a himmi, ngan a dammi nga eiding thimnak in na tlawmter khawh.

Thimnak Tthabikmi pawl Khamnak um lo te einak		Thimnak Tthami Zarh khat ah rawl pakhat		
Anchovy	Salmon, a tharhlammi/khaltermi	Atlantic croaker	Herring	Sheepshead
Atlantic mackerel		Black sea bass	Lobster	Skate
Catfish, lo i zohkhenhmi	Sardine	Buffalo fish	Mahi mahi/dolphin fish	Smelt
Clam	Scallop	Butterfish	Monkfish	Snapper
Crawfish	Shad	Carp, lo i zohkhenhmi	Pacific chub mackerel	Striped bass
Mullet	Shrimp	Cod	Perch, freshwater	Tilefish
Oyster	Squid	Cangai	Perch, ocean	Trout, freshwater
Pollock	Tilapia	Flatfish	Pickrel	Tuna, light, thawl i rawnmi
	Whiting	Haddock		Whitefish
		Hake		

Ei dingmi a **zaran cheu khat hmetngan** cu na kut hmetngan bantuk a chahmi a si, asiloah na takpum rihnak pawng 20 cioah nga chuan rih lomi awngsa pakhat cio tinak a si.



Pawng 160 rit mi pumpak caah nga chuan rih lomi awngsa pariat ei khawh a si. Nga chuan rih lohmi awngsa pariat cu chuan ah cun awngsa paruk hrawng a si.

A himmi nga thimnak le sivai zeimaw zat a ngeimi nga hrialnak nih na innchungkhar kha himtein a chiah khawh. Mercury le PCB pawl nih a eitu dihlak umtuning a danter lio ah, chemical a in/tuar kho lomi cu cungah a hung cang sual deuh. Mah ummi ah hin **kum 50 tanglei nu (fa pawl kho ti lo nu pawl itel lo in), kum 15 tanglei pa pawl, le takpum chung zawtnak khamnak a ttha lomi pumpak hna an itel.** Table nih hin eiding hnga chawdawr in cawkmi nga "thimnak ttha bik" le "thimnak tthami" cazin a pek, chemical a in/tuar kho lo deuh mipi caah pekmi cawnpiaknak ah hram i bunh in.



Zaangfahtein Indiana ti i nga einak konglam cawn dingah Indiana Department of Health's Fish Consumption Guidelines (Indiana Ngandamnak pawl Nga Einak lei Cawnpiaknak Bu) webpage ah zoh <https://secure.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>.

# Cawlcanghnak pakhat khat nuam ngalin

Ni khat cu, chizawh Carl nih **nga tlai** a timh.

Nga phun dihlak in a tlaih, cun cu zan zanriah ca zawng nga cheu khat cu an timh. Nga cu a thaw ngai caah le **ngan a dam** caah Carl nih a duh zet. Nga ah hin omega-3 **thau esit pawl, calcium** le **mineral pawl** hmuhnak hrampi ngan pakhat a si. Thau ttha lo a tlawmmi **protein** hmuhnak a tthami zawng a si kho. Nga hi na **lung** ngan a damtertu **thluak lei rawl** an si.

Nga cheu khat ah cun ngandamnak a hrawhter khomi **chemical** pawl aa um caah Carl nih nga einak lei webpage **fim chimhnak** a zul, a himmi nga lawng a ei kho nakding hnga.

Carl nih a himmi, ngan a dammi nga tampi a tlai ruangah zanriah caah a hawi le pawl sawm a timh!



**Chizawh Carl nih nga a tlai khonak hnga bawm tuah!**

