

# Koj Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Hauv Wisconsin



(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)

Kev noj ntses uas koj nuv yog ib yam noj kom muaj kev noj qab nyob zoo. Tab sis cov ntses feem ntau muaj cov kuab paug me-me, los sis cov tshuaj khes mis tsis zoo, nyob rau nqaij ntses uas tuaj yeem ua mob rau koj lub cev thaum noj ntau. Siv phau ntawv qhia no los pab koj xaiv noj cov ntses uas koj ntes tau los ntawm Wisconsin cov dej hiav txwv kom noj muaj kev nyab xeeb.

## Vim li cas ntses thiaj li muaj txiaj ntsig rau kev noj?

- Kuab Protein pab tsim cov pob txha thiab cov leeg muaj zog tuaj.
- Cov roj uas zoo, ib yam li Omega-3, pab tswj lub plawv kom noj qab nyob zoo thiab pab koj lub hlwb kom ua hauj lwm.
- Cov vitamins thiab minerals, xws li kuab hlau thiab xam kab xim, txhawb koj lub cev tiv thaiv tau kab mob.



Kuab Protein



Cov roj uas  
muaj txiaj ntsig



Cov vitamins  
thiab minerals



## Ntses muaj kev phom sij dab tsi thiab?

Ntses tau txais cov kuab paug los ntawm cov dej uas lawv nyob. Cov kuab paug uas keev pom hauv cov ntses hauv Wisconsin yog:

- PCBs (polychlorinated biphenyls)
- Mercury
- PFAS (tshuaj perfluoroalkyl thiab polyfluoroalkyl)

Thaum lub sij hawm dhau mus, cov kuab paug no tuaj yeem ua rau muaj teeb meem kev noj qab haus huv, xws li mob qog noj ntshav los sis puas tsuaj rau koj lub ntsws, ob lub raum, daim siab, thiab lub hlwb. Qhov no tshwj xeeb tshaj yog rau cov me nyuam mos, me nyuam mos liab, thiab cov me nyuam hauv plab uas nws lub hlwb tseem tab tom xav loj hlob tuaj.

## Kuv yuav noj ntses kom muaj kev nyab xeeb li cas?

- Noj ntses los ntawm cov niam dej uas muaj cov kuab paug tsawg.
- Noj ntau hom ntses sib txawv.
- Siv cov hauv kev ua noj kom muaj kev nyab xeeb.

Ua raws li cov kab txaus ntawm nplooj ntawv 2 txhawm rau kom paub ntau ntxiv.



# Siv peb kauj ruam no ua ntses yooj yim!

Ua raws li cov kauj ruam no kom txo tau cov PCBs thiab lwm yam kuab paug uas koj noj. Koj tsis tuaj yeem tshem mercury los sis PFAS los ntawm cov ntses.

1. Txiat daim tawv, taub hau, thiab qhov uas roq thiab muab lub plab tshem tawm.



2. Ncu, los sis ci, thiaj ua cov roj ntws tawm mus.



3. Muab cov kua ua noj thiab roj kib pov tseg.



Kev ua koob tsheej kab lis kev cai yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo. Yog tias cov kauj ruam no tsis zoo siv los npaj tej zaub mov kom qab raws li koj hom neeg yeej ib txwm noj, xav txog kev txuag cov plusa noj no rau lub sij hawm tshwj xeeb kom txo tau cov kuab paug ntev mus. Tagnrho cov nqaij ntses, qhov noj tau zoo tshaj plaws yog cov nqaij nrab quaum.

## Kuv yuav tsum noj ntses ntau npaum li cas?

Ib pluag noj = ib tug neeg laus lub xib teg (4 ounces los sis 115 grams)  
Thaum muab rau cov me nyuam, muab kom me tshaj tus neeg laus.



Cov lus qhia rau cov niam dej sab hauv feem ntau ntawm Wisconsin  
(tsis yog Cov Pas Dej Loj)



Cov pej xeem uas muaj kev pheej hmoo dua\*



Cov pej xeem feem dav

### Cov kev xaiv zoo tshaj plaws

Ntses Bluegill



Ntses Yellow Perch



Ntses Rock Bass



Ntses Sunfish



Ntses Crappie



Ntses Trout  
Dej Tsuag



Ntses Bullhead



noj 1 zaug  
hauv ib lub  
lim tiam

Tsis txwv

### Kev xaiv uas zoo

Ntses Walleye



Raws li tag nrho lwm hom ntses



noj 1 pluag  
hauv ib hlis

noj 1 zaug  
hauv ib lub  
lim tiam

Ntses Tuaj Kub



Ntses Pike



Thiab tag nrho lwm hom uas  
tsis tau teev nyob ntawm no

### Zam

Ntses Musky



Tsis txhob noj

noj 1 pluag  
hauv ib hlis

\*Cov pej xeem uas muaj kev pheej hmoo dua: cov tib neeg uas tej zaum cev yuav xeeb tub, tab tom cev xeeb tub los sis pub mis me nyuam, thiab cov me nyuam yaus hnub nyog qis dua 15 xyoos  
Cov pej xeem feem dav: txhua leej txhua tus