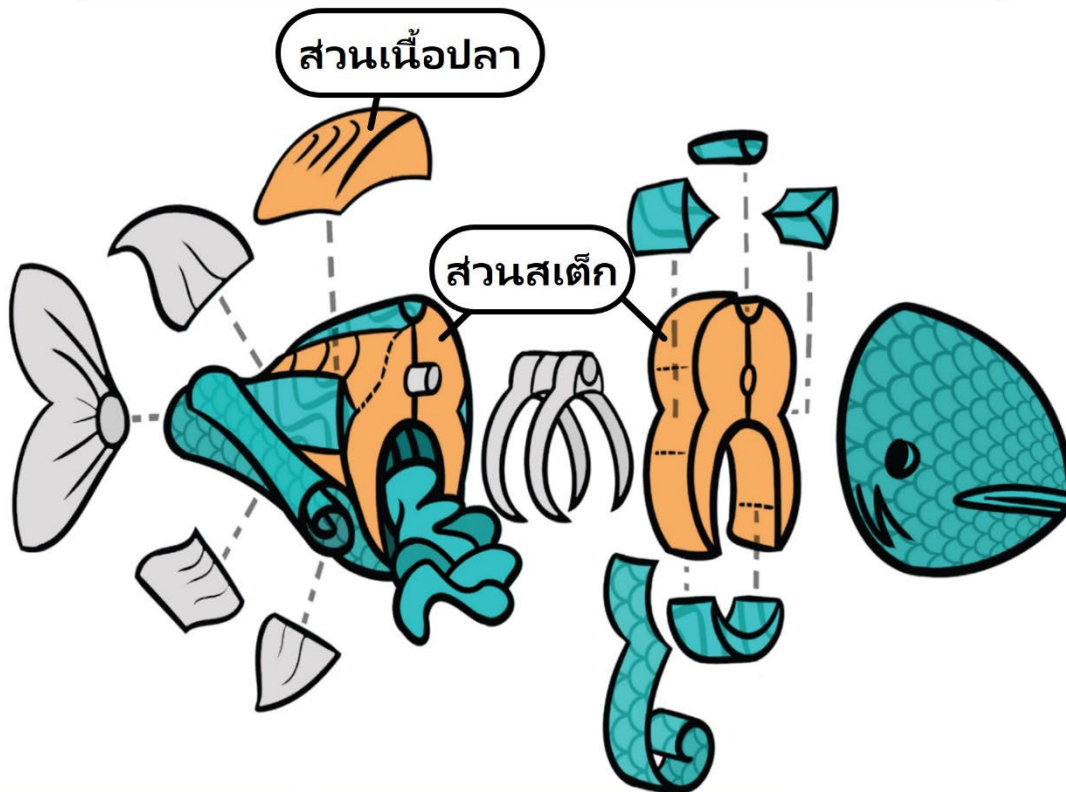


การบริโภคปลาจะมีเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากถ้าบริโภคชิ้นส่วนที่ถูกต้อง



 การทิ้งให้เสีย	 การบริโภค	 หลีกเลี่ยงการบริโภค
โดยทั่วไปของงานวิจัยได้พบว่าในชิ้นส่วนปลาเหล่านี้มีปริมาณการปนเปื้อนของสารเคมีในระดับที่สูงกว่า	โดยทั่วไปของงานวิจัยได้พบว่าในชิ้นส่วนปลาเหล่านี้มีปริมาณการปนเปื้อนของสารเคมีในระดับที่ต่ำกว่า	มีงานวิจัยที่จำกัด ได้มีการประเมินปริมาณการปนเปื้อนของสารเคมีในชิ้นส่วนเหล่านี้
ส่วนเครื่องในปลา ส่วนหนังปลา ส่วนหัวปลา ส่วนไขมันปลา	ส่วนเนื้อปลา ส่วนสเต็มปลา	ส่วนก้างปลา ส่วนหางปลา ส่วนครีบปลา

ควรเลือกบริโภคปลาอย่างชาญฉลาดโดยการตรวจสอบคำแนะนำจากคนในพื้นที่ว่าปลาชนิดใดบ้างที่ปลอดภัยสำหรับการบริโภค
 ความถี่ในการบริโภคและปริมาณในการบริโภคว่าเท่าไร

[insert website to more information here]

[insert
QR code
here]