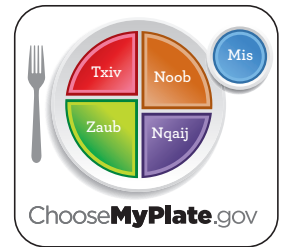


10
nqe lus qhia
Cov Lus Cob
Qhia txog
As Ham

Xaiv Kuv lubTais

10 nqe lus qhia tsim phaj mov



Kev xaiv zaub mov noj kom xis neej yuav yooj yim npaum li siv 10 nqe lus qhia no.

Siv cov tswv yim hauv daim ntawv no kom *yoog tau koj cov calories haum*, xaiv tau cov zaub mov *nquag noj dua*, thiab txo cov zaub mov *kom noj tsawg zaus dua*.

1 yoog calories kom haum

Kawm kom paub tias KOj yuav tsum noj pes tsawg calories tauj ib hnuv kom koj thiaj li paub pib tswj koj lub cev qhov hnyav. Mus rau www.ChooseMyPlate.gov es kawm seb koj nyob rau qib calorie twg. Kev nquag hov kab kuj yuav pab tau koj yoog koj cov calories.

2 noj yam zaub mov koj nyiam, tab sis noj tsawg zog

Maj mam noj zaub mov thiaj li qab raws koj siab xav. Yog noj ceev dhau lossis yog koj tsis xav txog cov zaub mov tej zaum yuav ua rau noj calories ntau dhau qhov tsim nyog. Ua zoo mloog tias tshaib plab los yog tsau licas lawm ua ntej, thaum noj, thiab tom qab noj mov. Mloog li no yuav ua rau koj paub tias thaum twg yuav tau noj thiab thaum twg yuav tau nres.



3 tseg txhob noj tej phaj loj loj

Siv ib lub phaj, tais, lossis khob yau zog. Npaj cov phuv zaub mov ua ntej koj noj. Thaum mus noj tom lab, xaiv cov zaub mov tsawg zog, koom nrog lwm tus noj, lossis koj koj cov mov ib nrab los tsev.

4 cov zaub mov zoo noj tuab dua

Noj zaub, txiv hmab txiv ntoo, tseem noob npleg, thiab mis nyuj thiab khoom xyaw mis nyuj uas tsis muaj roj lossis muaj 1% roj xwb. Cov zaub mov no muaj cov as ham uas zoo rau koj lub cev—xws li potassium, calcium, vitamin D, thiab fiber. Npaj cov khoom no ua koj cov zaub mov thiab khoom txom ncauj.



5 ua kom ib nrab ntawm koj lub phaj yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub

Xaiv tej zaub liab, xim kab ntxiv thiab ntsuab, xws li txiv lwm suav, qos qab zib, zaub broccoli, nrog rau lwm hom zaub thaum koj noj mov. Noj txiv hmab txiv ntoo nrog zaub mov los yog nrog khoom txom ncauj.

6 pauv haus cov mis nyuj tsis muaj roj lossis muaj roj 1% xwb.

Hom mis nyuj no muaj calcium thiab lwm yam as ham ntau tib yam nkaus li tseem mis nyuj, tab sis tsuas yog muaj roj thiab calories tsawg dua xwb.



7 Npaj kom ib nrab ntawm koj cov noob npleg yog tseem noob npleg

Yuav kom noj tseem noob npleg ntau dua, muab tej khoom tseem noob npleg coj los hloov cov uas luag muab xim zoo lawm—xws li noj cov bread uas yog tseem noob npleg es tseg txhob noj cov bread dawb los yog tias noj cov txhuv daj es tseg txhob noj cov txhuv dawb.

8 cov zaub mov yuav tau noj tsawg zog

Tseg txhob noj cov zaub mov uas muaj roj ntau, muaj piam thaj, thiab muaj ntsev ntau. Cov no muaj xws li cov cake, cookie, ice cream, khob noom, dej qab zib, pizza, thiab tej nqaj rog xws li tav, hnyuv ntxwm, nqaj npuas rog, thiab hot dogs. Noj cov zaub mov no kom tsawg, txhob muab ua zaub mov txhua hnuv.

9 piv cov ntsev hauv zaub mov

Siv daim ntawv lo cov Lus Qhia txog As Ham kom paub xaiv hom zaub mov xws li kua nqaj, bread, thiab zaub mov khov dej uas muaj ntsev tsawg dua. Xaiv cov zaub mov uas sau tias “low sodium,” “reduced sodium,” los yog “no salt added.”



10 hauv dej ntshiab txhob haus dej qab zib

Haus dej ntshiab thiab tej dej txhob qab zib kom txo calories tsawg. Dej qab zib, dej muaj zog, thiab dej kis las yog ib co dej muaj piam thaj thiab calories ntau, nyob rau neeg Meskas kev noj haus.