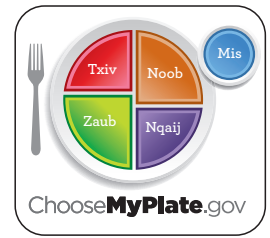


10
nqe lus qhia
 Cov Lus Cob
 Qhia txog
 As Ham

Xaiv cov Dej Kom Zoo Haus Dua

10 nqe lus qhia rau pib ua



Yam koj haus tseem ceeb npaum li yam koj noj. Ntau hom dej xyaw piam thaj thiab tsis muaj as ham dabtsi ntau li, hos lwm hom dej muaj as ham tab sis muaj roj thiab calories ntau dhau. Ntawm no yog ib co lus qhia kom koj paub xaiv cov dej zoo haus.

1 haus dej ntshiab

Haus dej ntshiab es txhob haus dej qab zib thaum koj qhuav siab. Dej qab zib, dej muaj zog los yog dej ua kis las, thiab lwm hom dej qab zib feem ntau muaj piam thaj ntau, uas muaj calories ntau tshaj li qhov txaus siv. Yuav kom txhob rog dhau, haus dej ntshiab los yog lwm yam dej uas tsis muaj calories.



2 yuav haus dej ntshiab ntau licas thiaj txaus?

Ntsuas raws li qhov koj nqhis dej. Dej ntshiab yog ib yam as ham tseem ceeb rau lub cev, tab sis tib neeg txoj kev tim tsum yuav sib txawv. Feem ntau peb tau dej ntshiab txaus los ntawm cov zaub mov peb noj thiab dej peb haus. Ib lub cev nyob zoo yuav paub ntsuas tias nws tim tsum dej ntau licas hauv ib hnuv. Haus dej ntshiab kom ntau txaus yog tias koj siv zog ua haujlwm, nyob los yog ua haujlwm rau tej chaw kub, los yog koj yog ib tug neeg laus.

3 ib yam pheed yig

Feem ntau dej ntshiab yog ib yam pheed yig. Koj yuav txuag tau nyiaj yog koj haus dej ntawm kais los yog thaum mus noj mov tom lab.

4 tswj koj cov calories

Haus dej nrog koj txhua puas mov thiab tom qab ntawd. Cov neeg laus thiab menyuam yaus haus dej muaj 400 calories tauj ib hnuv—kev haus dej yuav pab koj tswj koj cov calories..

5 npaj kom menyuam yaus tau dej haus

Npaj kom hauv koj tsev muaj dej ntshiab, mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg, los yog kua txiv hmab txiv ntoo tseem 100%. Npaj kom muaj cov taub twb ntim dej ntshiab los yog dej zoo haus nyob hauv tub yees. Muab cov dej no ntim rau hauv cov hnav nqa mov los yog hnav ev kom menyuam yaus tau haus thaum mus tawm rooj. Nyob ntawm hnoob nyoog, menyuam yaus haus tau ½ txog 1 khob, hos neeg laus haus tau 1 khob kua txiv los yog kua zaub* 100% hauv ib hnuv.



6 tsis txhob hnov qab koj cov mis nyuj**

Thaum koj xaiv mis nyuj lossis lwm hom hloov, xaiv cov mis nyuj muaj roj tsawg lossis tsis muaj roj li los yog cov kua taum xyaw as ham. Txhua hom mis nyuj muaj as ham zoo tib yam xws li calcium, vitamin D, thiab potassium, tab sis lawv nyias muaj nyias calories. Cov menyuam yaus loj zog, tub ntxhais hluas, thiab neeg laus yuav tsum haus 3 khob mis nyuj txhua hnuv, hos cov menyuam 4 txog 8 xyoo yuav tsum haus 2½ khob hos menyuam 2 rau 3 xyoos yuav tsum haus 2 khob.



7 nyiam koj hom dej

Thaum dej nkaus xwb tsis laj siab—ces haus cov dej koj nyiam haus, tsuav yog txhob hau ntau dhau xwb. Nco ntsoov kuaj seb phuv noj luaj licas thiab muaj pes tsawg phuv noj hauv lub poom, taub, lossis ntim kom noj txaus cov calorie xwb. Xaiv cov poom, khob, lossis khob iav yau txhob xaiv cov loj los yog loj heev.

8 npaj dej nrog yus

Dej ntshiab yeej zoo siv heev. Muab ib lub taub yas ntim ib co dej ntshiab tso rau hauv koj lub hnav los yog phij xab kom tau haus tas hnuv. Cov taub yas uas rov siv dua kuj pab txua lub ntiab teb.



9 kuaj cov lus tseeb

Siv cov Lus Qhia txog As Ham kom paub xaiv cov dej tom taj laj tau haus. Daim ntawv lo no qhia txog tias muaj piam thaj, roj, thiab calories ntau pes tsawg kom koj thiaj li paub xaiv zaub mov noj.

10 muab hom koj haus sib pib

Food-A-Pedia, yog ib qho kev siv nyob online ntawm ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, los pab koj piv tej calories, piam thaj ntxiv, thiab roj nyob rau hauv koj tej khoom muaj dej.

*100% kua txiv yog nyob hauv Pawg Txiv Hmab Txiv Ntoo lossis Zaub. Kua txiv yuav tsum yog ib nrab lossis tsawg dua ntawm cov txiv hmab txiv ntoo lossis zaub uas noj.

** Mis Nyuj yog ib feem ntawm Pawg Mis Nyuj. Ib khob = 1 khob mis nyuj lossis yogurt, 1½ ounces tshij tiag, lossis 2 ounces tshij muab zom lawm.