



COV DEJ HAUS

Thaum haus lwm yam dej uas tsis yog dej dawb, tej zaum koj yuav haus piam thaj thiab ntxiv calorie ntau dua li koj xav. Ntawm no yog ob peb yam uas qhia kom koj txawj xaiv dej haus.

- **Ua kom koj cov dej qab dua!** Ntxiv txiv lemon, dib, los sis txiv maj naus koj thiaj laj siab thiab qab dua.
- **Tsis txhob tso piam thaj thiab cream ntau ntau rau hauv coffee.** Ib txhia tsuas haus coffee thiab this uas tsuag tsuag xwb, hos ib txhia ho tso piam thaj los sis cream ntau tshaj li laww xav. Ua tib zoo saib tias koj tso piam thaj thiab cream ntau npaum li cas. Yuav coffee dub xwb thiab koj mam li muab lwm yam tso rau hauv koj tus kheej. Muab cov cream thiab cov piam thaj tso rau hauv koj cov coffee thiab this kom tsawg zuj zus es thiaj yoog tau qhov uas tsis haus qab qab zib.
- **Tsis txhob haus pev xij, cov dej energy drink thiab lwm yam dej qab zib ntau ntau.** Cov dej no yeej pab tsis tau yus lub cev li cas li thiab tsuas yog muaj piam thaj ntau ntau thiab kuj muaj sodium nyob rau hauv thiab. Puas yog koj nqhis ib qho dej qab zib ua npuas ntsim ntsim? Muab cov dej club soda, seltzer los sis dej sparkling los hloov cov pev xij. Koj kuj muab tau $\frac{1}{4}$ c. kua txiv hmab txiv ntoo uas koj nyiam los tov nrog koj poom club soda!
- **Tsis txhob haus dej caw ntau ntau.** Yog tias koj xaiv haus dej cawv, ces haus raws li cov Dietary Guidelines for Americans hais, ntau kawg nkaus, cov poj niam haus 1 khob rau ib hnuv thiab cov txiv neeg haus 2 khob rau ib hnuv xwb. Yog tias koj mob ntshav siab los sis muaj lwm yam mob uas mob tau ntev loo lawm, koj tus kws kho mob los sis tus kws paub zaub mov noj yuav hais kom koj haus tsawg dua qhov ntawd thiab.
- **Koj puas sab sab lim lim?** Sim haus ib khob dej dawb seb koj puas nquag zog, tshaj li haus ib qho dej qab zib los sis tej dej uas muaj caffeine. Yog tias koj lub cev tsis muaj dej txaus, tej zaum koj yuav nqhis piam thaj lossis caffeine dua.
- **Ua kom yooj yim nrhiav dej haus.** Nqa ib taub ntim dej thiab ntim kom puv nkaus ua ntej koj mus rau ib qho chaw twg.