



FIBER:

Fiber yog dab tsi?

Muaj fiber nyob rau hauv cov txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab cov nplej uas tsis tau muab zom. Tu siab, coob tus neeg tsis noj fiber txaus raws li tau pom zoo rau ib hnuv (25-35 g rau ib hnuv, nyob ntawm ib tug li hnuv nyoog thiab seb yog poj niam los txiv neej).

Fiber zoo dab tsi?

Tsis yog pab kom cov ntshav roj tsis zoo qes zog xwb tiam sis kuj pab koj pab kom thiaj tsis muaj taus kab mob plawv, fiber kuj pab kom thiaj tsis rog rog thiab. Yus lub plab zom fiber qeeb qeeb, ces ua rau yus tsau plab dua, los sis li yus twb tsau lawm. Cov zaub mov uas muaj fiber ntau pab tau lub plab zom mov thiab kuj pab ua kom cov ntshav qab zib qes dua.

Cov zaub mov twg thiaj muaj fiber?

Cov khoom noj whole grain thiab whole wheat xws li mov daj, whole wheat pasta thiab cov nplem whole wheat muaj fiber ntau dua cov nplej xws li mov dawb thiab cov nplem dawb.

Cov hom fiber

- **Soluble fiber:** yaj hauv dej (nqus cov dej) thiab zom qeeb qeeb, ua rau koj tsau plab ntev dua. Muaj nyob rau hauv cov oat, noob taum, noob taum lentil, txiv qab rog thiab tej noob, txiv apple thiab txiv pos.
- **Insoluble fiber:** tsis yaj hauv dej thiab tsis yooj tim rau lub plab zom. Ib yam uas ua rau cov khoom noj ntxim ntau dua tuaj thiab pab kom tsis cem quav. Muaj nyob rau hauv cov khoom whole grain thiab whole wheat (mov daj, nplem whole wheat) thiab zaub (zaub nplooj ntsuab, carrots).

ZAUB MOV NOJ	IB ZAUG NOJ NPAUM CAS	FIBER
Noob taum lentil, siav	½ c.	7.8 g
Noob taum pinto, siav	½ c.	7.7 g
Noob Taum Dub, siav	½ c.	7.5 g
Paj Kws	3 c.	5.8 g
Noob Taum Kidney, siav		5.7 g
Broccoli, siav	1 c.	5.2 g
Avocado	½ c.	5.0 g
Carrots, siav	1 c.	4.8 g
Txiv Apple, nrog rau daim tawv	1 lub tsis loj tsis me	4.8 g
Txiv Kab Ntxwv Mandarin	1 c.	3.5 g
Txiv Qab Rog Almond	1 oz	3.5 g
Txiv Tsawb	1 lub tsis loj tsis me	3.2 g

Thaum noj ib yam twg uas muaj fiber ces haus dej ntau li ntau tau. Fiber nqus dej hauv cov plab hnyuv; yog tias tsis haus dej txaus, ua tau rau yus tso tso paus thiab cem quav.

Yog tias xav paub ntxiv, ces mus rau ntawm American Heart Association lub vej xaij (heart.org)