



NTSEV

Noj ntsev npaum cas thiaj yog xam tias noj ntau dhau lawm?

Tau pom zoo tias yuav tsum tsis txhob noj tsev ntau tshaj 2,300 mg rau ib hnuv. Rau cov neeg uas lub Plawv Tsis Ua Hauj Lwm Zoo, qhov zoo ces yuav tsum tsis noj ntsev ntau tshaj 1,500 mg rau ib hnuv xwb. Txawm li ntawd los, cov Meskas feem coob noj ntsev ntau tshaj \$3,400 mg rau ib hnuv. Vim tsis pub noj tshuaj ntau ntau, cov hom phiaj kom cov ntshav thiaj tsis siab siab, los sis cov neeg uas lub Plawv Tsis Ua Hauj Lwm Tsis Zoo Lawm, tseem ceeb rau koj nrog pab neeg uas saib xyuas koj tham seb noj npaum li cas xwb thiaj zoo.

Koj puas paub?

Cov ntsev (tshaj 70%) uas feem ntau noj yog los ntawm tej khoom noj thiab cov zaub mov uas twb ua tiav lawm - tsis yog cov ntsev dawb uas thaum ua zaub mov los sis thaum noj mam rau ntxiv rau. Tseem ceeb rau koj nyeem lub thawv thiaj cov label!

To Taub Zoo Txog Cov Nutrient uas Lub Thawv Sau Tias Muaj

LUB THAWV HAIS LI CAS	TXHAIS LI CAS
Tsis Muaj Ntsev / Sodium	Tsawg tshaj 5 mg rau ib zaug
Cov Sodium Tsawg Tsawg	35 mg sodium los tsawg tshaj ntawd rau ib zaug
Sodium Tsawg	140 mg sodium los tsawg tshaj ntawd rau ib zaug
Sodium Tsawg Dua	Muaj 25% sodium tsawg tshaj tej khoom uas niaj zaus noj
Me Ntsis Sodium los sis Nphoo Me Ntsis Ntsev	Muaj 50% sodium tsawg tshaj tej khoom uas niaj zaus noj
Tsis-Nxiv-Ntsev los sis Tsis Siv Ntsev	Yeej tsis siv ntsev thaum ua cov khoom no - tiam sis cov khoom no hais tsis tau tias tsis muaj ntsev/sodium yog tias tsis sau kiag tias tsis muaj

Tej Uas Pab Tau Kom Thiaj Tsis Txhob Noj Ntsev Ntau Ntau

- **Nyeem Daim Label (Nutrition Facts Label) Seb Muaj Dab Tsi Nyob Rau Hauv.** Qhov uas noj ntsev 5% DV los sis tsawg dua rau ib zaug no ces yog noj ntsev tsis ntau, thiab qhov uas noj 20% DV ntsev los sis ntau dua rau ib zaug ces xam tias noj ntsev ntau dhau lawm.
- **Siv txuj lom qhuav los sis nyoos los hloov cov ntsev uas xav muab ntxiv rau.** Txawm koj tsis nphoo ntsev kiag kom ua kom qab dua los, thaum koj nphoo tej hmoov txuj lom uas muaj ntsev nyob rau hauv ces koj twb ntxiv ntsev rau lawm. Muaj ntau cov hmoov txuj lom sis xyaw uas daim label hais tias "Tsis Muaj-Ntsev". Saib tias muaj dab tsi thiab dab tsi nyob rau hauv seb puas tau ntxiv ntsev rau hauv li.
- **Thaum siv kas poom los sis tej khoom khov aij, saib seb puas muaj cov uas sodium tsawg los sis tsis muaj ntsev kiag li.** Yuav tsum xyaum cov zaub ntim kas poom txhua zaus ua ntej koj siv los ua ib yam zaub mov noj twg li. Tej no los kuj yog hais txog cov khoom txom ncauj, txiv qab rog thiab noob; xaiv qhov sodium tsawg los sis tsis ntxiv ntsev. Los sis noj tej txiv hmab txiv ntoo xws li tej nplais apple, carrot los sis celery nyoos!
- **Cov kua dub los sis kua xyaw xas lav uas koj siv kuj twb muaj cov sodium uas tsuas pub rau koj noj rau ib hnuv lawm.** Saib daim label seb muaj dab tsi thiab dab tsi nyob rau hauv. Xaiv cov kua ntsw ub ntsw no uas tsis muaj ntsev sodium ntau los sis tsawg dua, tsis txhob siv cov kua xyaw xas lav uas yuav tom khw tiam sis siv roj thiab kua qaub vinegar xwb, thiab yog muaj tej hlab txuj lom thiab ntsev ces tsis txhob siv ntau ntau los sis siv tag nrho.
- **Muab txiv lemon, txuj lom thiab hmoov txuj lom los tso rau cov nqaij ntses, nqaij qaib, xas lav thiab zaub mov pasta kom yim huab qab dua.**

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