



QHIA KOM PAUB NTXIV THAUM MUS NOJ TOM KHW NOJ MOV

- **Npaj ua ntej.** Saib daim ntawv uas qhia tias muaj tej zaub mov zoo li cas xwb ua ntej mus tom khw noj mov. Yuav pab koj kom koj thiaj pom qab yuav yuav dab tsi thiab!
- **Saib seb puas muaj cov zaub mov noj uas zoo dua rau yus lub cev.** Cov khw noj mov feem ntau yeej muaj tej duab los sis tej cim tso rau ntawm tej yam uas zoo dua rau yus lub cev. Saib seb puas muaj cov hom zaub mov noj zoo li noj los sis nug tus neeg uas nqa zaub mov los.
- **Tsis txhob cia lawv nqa nplem tuaj rau koj lub rooj noj mov.** Yog tias lub khw noj mov muaj cov khoom txom ncauj dawb (chips thiab salsa, nplem ... lwm yam), hais qhia tus neeg nqa zaub mov los tias koj tsis xav tau tej ntawd. Qhov uas ua li no yuav pab koj kom tsis txhob lam tau lam noj tej yam uas tsis zoo rau koj thiab tsis noj calorie ntau dua.
- **Qee koj lub tais ib nrab nqa mus tsev es ib chim mam noj.** Ntau lub khw noj mov yeej muab ntau ntau, yog li ntawd ces koj yeej muab faib ua tau ob pluag. Thov kom tus nqa zaub mov los muab ib nrab ntim ua ntej rau koj nws mam li nqa los. Tseem tshaib plab lov? Yuav ib taig xas lav me me nrog rau cov kua xyaw xas lav uas tsis muaj roj ntau.
- **Cia li haus dej dawb xwb.** Thaum haus dej dawb xwb ces tsis yog tias pheej yig dua xwb, tiam sis kuj zoo dua rau koj lub cev, thiab. Xav kom qab me ntsis thiab lov? Tso ib qho kua txiv lemon rau hauv.
- **Tsis txhob noj sodium ntau ntau.** Hais lawv tias thaum ua hom zaub mov uas koj yuav ntawd kom tsis txhob ntxiv ntsev table-salt kiag li kom koj thiaj tau xaiv yam uas muaj ntsev-tsawg dua thiab tsis txhob nphoo ntsev rau thaum noj ntawm rooj. Saib cov zaub mov uas muaj lub cim ua lub heart-check es thiaj paub tias tej yam twg zoo rau lub plawv.
- **Xaiv cov khoom uas muab ci, hau, los sis cov khoom uas siv qhov cub tawg ci ntawm daim ntawv uas qhia cov zaub mov uas muaj.** Tsis txhob xaiv cov uas siv mis nyuj, cov uas kib roj, siv hmoov nplem, los sis butter ntawm daim ntawv uas qhia cov zaub mov uas muaj, vim tej no kheev muaj calorie, roj thiab ntsev ntau. Tsis txhob txaj muag nug kom muaj ib qho zaub mov twg ci ntawm grill, tab txawm daim ntawv uas qhia cov zaub mov uas muaj tsuas muaj cov uas xyaw hmoov nplem los sis khoom kib roj xwb. Thaum hloov tej yam uas ntxim me me no xwb los yeej pab tau lawm ntau thiab. Koj kuj hloov tau lwm yam uas zoo dua rau koj lub cev thiab, los sis tsis tas yuav lwm yam los sis khoom noj ntau ntau.
- **Ceev faj cov xas lav nawb.** Txawm cov zaub xas lav yeej muaj ntau yam zaub thiab nqaij ntshiv ntshiv los, cov kua xyaw xas lav thiab cov dressing ua tau rau koj qhov xas lav ua yam uas phem tshaj uas yus xaiv tau ntawm daim ntawv uas qhia cov zaub mov uas muaj. Thov kom muab cov kua xyaw xas lav tso twj ywm hauv ib lub khob ntawm lub tais ib sab. Yog koj tsuas muab koj tus diav rawg tsaus rau hauv lub kho uas muaj cov kua xyaw xas lav xwb, los kuj tseem qab kawg li thiab koj yuav tsis noj calorie ntau npaud. Xaiv cov dressing uas siv roj dua li cov uas siv cream thiab cov uas muaj roj tsawg dua los sis cov uas siv ntsev-tsawg dua thaum ua tau.