



## QHIA KOM PAUB NTXIV THAUM MUS TOM KHW

### Sau tseg tej uas koj xav yuav ua ntej koj mus tom khw

Thaum ua li no ces yuav pab kom koj paub yuav tej yam zoo rau yus lub cev, tsuas siv nyiaj raws li koj tau npaj, thiab kom koj thiaj nco qab yuav tej uas koj npaj yuav xwb, es koj thiaj tsis yuav lwm yam ntxiv uas koj tsis cheem tsum yuav.

### Tsis txhob mus tom khw thaum koj tshaib tshaib plab

Yog tias koj mus thaum koj tshaib tshaib plab ces tej zaum koj yuav lam tau lam yuav tej khoom uas tsis zoo rau koj lub cev los sis yuav ntau tshaj li koj cheem tsum.

### Siv sij hawm ntev tsawv ntawm qhov chaw uas muag zaub thiab txiv hmab txiv ntoo tom khw

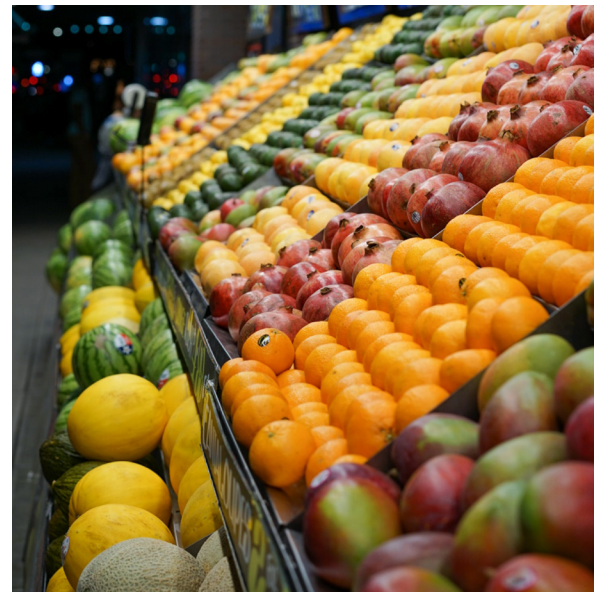
Koj yuav tsum xub pib ntawm qhov chaw uas muag zaub txhua zaus es yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ua ntej tso. Yog tias koj xav kom cov khoom kav ntev thiab tsis xav yuav zaub nyoos, yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas khov aij los sis ntim kas poom. Saib kom zoo tias tej khoom no tsis muaj ntsev los sis tsuas muaj tsawg tsawg xwb, cov khoom khov los kom tsis muaj kua dub thiab muab ntim nrog kua txiv hmab txiv ntoo xwb es tsis yog ntim nrog kua piam thaj.

### Yuav cov khoom uas muaj lub khw lub npe xwb

Cov khoom uas muaj lub khw lub npe xwb pheej yig dua lwm cov khoom. Tsuas yog lub npe rau lub tuam txhab uas tsim hom khoom ntawd thiaj txawv xwb!

### Nyob rau ntawm tej kem uas nyob rau ntawm ntug hauv lub khw xwb

Tej kem nyob rau ntawm ntug yog qhov chaw uas muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, tej khoom uas niaj hnub siv (xws li...tej pob khoom noj, nplem thiab txhuv), nqaij, thiab tej khoom mis nyuj uas tsis tshua-roq. Yog ua li no ces koj yuav tsis mus rau tej kem uas muag tej khoom txom ncauj thiab khaws lwm yam khoom ntxiv.



### Siv sij hawm los nyeem daim label uas qhia tias Muaj Dab Tsi Nyob Rau Hauv thiab siv dab tsi los ua

Thaum saib tej khoom noj uas muab ntim cia, ua tib zoo saib thiab nyeem daim label uas qhia tias Muaj Dab Tsi Nyob Rau Hauv thiab siv dab tsi los ua seb ib zaug noj npaum cas thiab ib pob noj txaus pes tsawg tus noj, siv dab tsi los ua, muaj dab tsi hauv uas ib txhia noj tsis tau, muaj roj, ntsev, carbohydrate, piam thaj ntxiv, thiab fiber npaum li cas rau hauv.

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