



QHIA QHOV TSEEB TXOG TEJ KEV YOO ZAUB MOV UAS IB SIJ MUAJ TSHIAB

Ntau txoj kev yoo mov, xws li keto, paleo, Atkins, Whole30 tsis ua raws li lub American Heart Association tej kev taw qhia uas tej kev tshawb txuj ci tau pom kom noj tias zoo rau lub cev; ib txhia tsuas zoo ib nyuag ntu xwb (xws li poob phaus) tiam sis tsis zoo rau yus lub plawv los sis ua tsis tau ntev loo.

KETO

Lub hom phiaj yoo mov no mas tsis zoo rau yus cia li tsis noj tej hom zaub mov kiag li lawm. Qhov uas ua li no ces yus yuav ua tsis taus ntev. Ntau zaus cov zaub mov uas “pub” noj thaum ua keto ces cov roj saturated fat ntau heev li, ces yuav tsis zoo rau lub plawv. Txhais tsis tau hais tias cov carbohydrate tsis zoo rau koj lub cev! Thaum koj xyuum suav cov carbohydrate thiab paub noj kom tsis ntau tsis tsawg, ces koj tsis tas yuav tseg tsis noj kiag thiab tseg tsis noj tej yam npaum li koj xav.

WEIGHT WATCHERS

Tab txawm Weight Watchers thiab lwm txoj kev yoo mov yuav qhia tias pab tau yus npaum li cas los, kim kawg li. Qhov uas xyuum suav cov carbohydrate thiab qhov uas paub noj tsis ntau tsis tsawg no tsim nyog dua, tsis kim npaud, thiab yog ib txoj kev uas yuav pab kom koj poob phaus mus ntev loo. Txoj kev noj zaub mov xws li Weight Watchers tej zaum yuav tsis pab kom noj taus tej yam nutrient zoo rau yus lub cev los sis raws li koj txoj kev noj qab haus huv.

TEJ KEV YAUG CEV THIAB TSHUAJ YOO MOV

Kev yoo zaub yoo mov tsis tsim nyog yuav yooj yim npaum li ntawd (cia li noj ib lub tshuaj), los sis tsuas kav in hnuv xwb. Yog tib pliag xwb es poob phaus ntau heev ces kuj yuav phom sij los muaj thiab yuav ua tsis tau kom koj yuag li kod mus li.

TEJ TSHUAJ NOJ PAB NTXIV

Ua ntej koj noj ib yam tshuaj pab ntxiv twg, nrog koj tus kws kho mob tham tso seb puas yuav ua li cas yog koj noj ntxiv nrog cov tshuaj uas koj noj tam sim no. Vim muaj ntau hom tshuaj muag, tseem ceeb rau koj yuav cov tshuaj pab ntxiv no ntawm ib qho chaw uas koj paub zoo kom thiab yuav tau cov zoo thiab yuav tsis ua li cas rau koj.

Yog tias xav paub ntxiv thiab muaj lus nug txog tias yuav noj mov li cas, ces mus saib lub American Diabetic Association lub vej xaij (diabetes.org).