

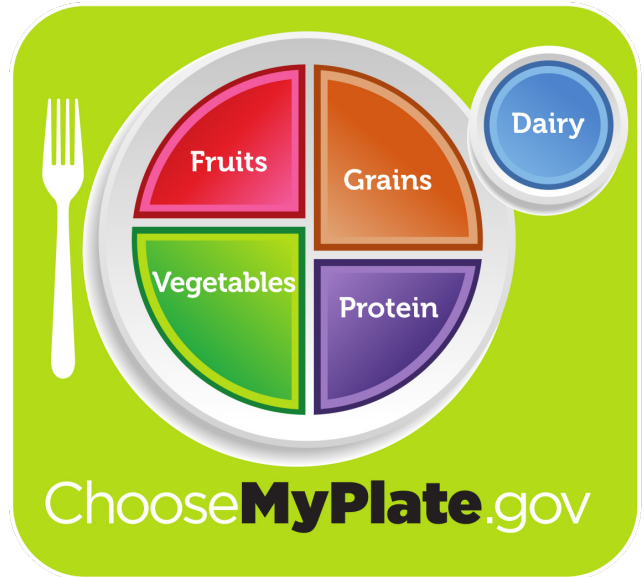


## TUS QAUV RAU TAIS MOV UAS ZOO RAU LUB CEV

### Ib taig mov uas zoo rau lub cev no ho zoo li cas?

Tus Qauv Rau Tais Mov Uas Zoo Rau Lub Cev yog ib txoj kev kom paub yooj yim thiab sai tias ib taig mov uas muaj ub muaj no sib npaug zoo li cas. Ua raws li tej uas muaj nram no kom ua tau koj ib taig mov uas zoo rau koj lub cev, thiab muaj txhua yam sib npaug.

1. Muab cov zaub tso rau hauv lub tais kom puv ib nrab (tej zaub xas lav ntsuab, broccoli, carrots, kua txob lossis zaub qhwv) thiab 1 qho txiv hmab txiv ntoo uas txaus noj ib zaug. Noj zaub ntau dua noj txiv hmab txiv ntoo. Noj cov txiv hmab txiv ntoo nyoos yog tias muaj tiam sis tsis txhob haus kua txiv hmab txiv ntoo thiab tej txiv hmab txiv ntoo qhuav ntau ntau.
2. Muab cov mov daj, whole-wheat pasta, oats lossis whole-wheat nplem, los yog lwm xws li qos qab zib, pob kws, noob taum lossis noob taum lentil uas txaus noj ib zaug tso puv ¼ hauv koj lub tais. Tsis txhob noj cov nplem dawb, mov dawb, lossis qos kib ntau ntau.
3. Muab nqaij ntshiv xws li (nqaij qalb tsis muaj tawv), nqaij ntses, noob taum, noob taum lentil, txiv ntoo qab rog, thiab taum paj uas txaus noj ib zaug tso puv ¼ hauv koj lub tais. Tsis txhob noj cov nqaij liab thiab kua mis khov ntau ntau; txwv tsis txhob noj cov nqaij cuam nplem, bacon thiab hot dog kiag li.
4. Noj los sis haus li 1-3 qho mis nyuj uas tsis tshua muaj-roj txhua hnub, xws li mis nyuj uas tsis muaj-roj lossis yogurt. Noj lwm yam uas tsis yog mis nyuj xws li kua taum, kua ntshai, lossis kua mis almond los kuj zoo thiab. Ib zaug (1 serving) ces tsuas yog 8 oz xwb. Xaiv hom yogurt uas tsis xyaw piam thaj tshaj 15 gram rau ib khob.
5. Xaiv ib hom roj zoo me me, xws li cov roj uas los ntawm tej zaub (txiv aulib thiab canola), txiv qab rog, tej noob lossis avocado rau ib zaug. Tsis txhob noj butter, roj npuas, roj coconut thiab txiv puv luj, thiab tej tug roj margarine.



### Ib zaug no ntau npaum li cas ntawm ib qho no?

	1 ZAUG NOJ NPAUM CAS (1 SERVING)
<b>ZAUB</b>	1 c. zaub nyoos lossis zaub siav lossis kua zaub; 2 c. xas lav
<b>TXIV HMAB TXIV NTOO</b>	¾ c. txiv hmab txiv ntoo lossis 100% kua txiv hmab txiv ntoo; ½ c. txiv hmab txiv ntoo qhuav
<b>MOV NPLEJ</b>	½ c. mov, pasta lossis cereal; 1 daig nplem; 1 c. cereal uas noj-tau-tamsid
<b>PROTEINS</b>	2-3 oz nqaij, nqaij qalb lossis nqaij ntses; ¼ c. noob taum siav; 1 lub qe; 1 T peanut butter; ½ oz txiv qab rog
<b>KUA MIS</b>	1 c. (8 oz) kua mis nyuj, yogurt los sis kua taum; 1 ½ oz natural kua mis khov; 2 oz processed kua mis khov

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