



## Txoj Kev Yoo Mov DASH

### Txoj Kev Yoo Mov DASH yog dab tsi thiab vim li cas tseem ceeb?

Lub **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension, los sis txoj kev yoo mov DASH, tau pom tias qho no pab tau cov muaj ntshav siab thiab ntshav roj kom thiaj tsis siab siab. Qhov no tseem ceeb rau cov neeg uas lub Plawv Tsis Ua Hauj Lwm Zoo, Ntshav Siab thiab Mob Plawv, rau qhov thaum ua tau cov ntshav roj thiab ntshav siab qes lawm ces lub plawv tsis tas yuav sib zog ua hauj lwm xa cov ntshav mus rau cov hlab ntshav uas txhawv lawm.

### Kuv yuav ua cas thiaj ua tau txoj kev yoo mov DASH?

Yuav kom pab tau ntshav siab thiab ntshav roj kom zoo dua, txoj kev yoo mov DASH txwv tsis noj ntsev, saturated thiab trans-fat thiab khoom qab zib ntau. Tiam sis, hais kom yim huab noj zaub, txiv hmab txiv ntoo, whole grain, cov nqaij ntshiv ntshiv thiab nqaij ntsees, cov khoom mis nyuj uas tsis tshua-rog thiab tej roj uas zoo rau yus lub cev. Yuav tsum tsis txhob noj cov khoom noj uas muab zom xyaw lwm yam, nqaij liab, khoom qab zib thiab tej dej qab zib ntau ntau.

HOM ZAUB MOV NOJ	NOJ PES TSAWG ZAUS*	PIV XAM LI NO
<b>Tej Khoom whole grain &amp; mov nplej</b>	7-8 rau ib hnuv	Mov daj, whole wheat pasta, oats
<b>Txiv hmab txiv ntoo</b>	4-5 rau ib hnuv	Kas poom txiv duaj, kas poom pear, txiv kab ntxwv, txiv tsawb, txiv apple
<b>Zaub</b>	4-5 rau ib hnuv	Kas poom noob taum ntsuab, zaub sib xyaw, carrot, zaub xas lav nplooj ntsuab, celery, taub zucchini
<b>Mis nyuj uas tsis tshua-rog lossis tsis rog-kiag</b>	2-3 rau ib hnuv	1% mis nyuj, cov yogurt uas tsis tshua-rog los sis tsis-rog kiag, cov cottage cheese tsis tshua-rog
<b>Cov nqaij ntshiv ntshiv, nqaij qaib, nqaij ntsees</b>	2 los sis tsawg dua rau ib hnuv	Nqaij qaib, nqaij ntsees pam thus
<b>Cov rog &amp; cov roj</b>	2-3 rau ib hnuv	Cov roj zaub (olive, canola, avocado, safflower), avocado, mayonnaise
<b>Cov txiv qab rog, noob &amp; legumes</b>	4-5 rau ib lub lim tiam	Peanut butter, txiv qab rog tsis qab ntsev, noob taum lentil, kas poom noob taum dub, noob taum kidney, noob taum pinto
<b>Piam thaj &amp; cov uas ntxiv piam thaj</b>	5 los sis tsawg dua rau ib lub lim tiam	Piam thaj dawb, kho noom qab zib, cov khob noom ci qab zib (cookie, cake), jam/jelly, cov dej qab zib (lemonade, kua txiv hmab txiv ntoo, pev xij)

\*Raws li noj txog 2,000 calorie rau ib hnuv; qhov uas noj ib hom zaub mov ntau dua los tsawg dua ib hom ntawm cov uas tau hais no, nyob ntawm seb koj yuav tsum noj pes tsawg calorie xwb