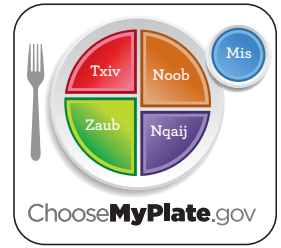


10 nqe lus qhia

Cov Lus Cob
Qhia txog
As Ham

Tsim ib Phaj Mov Zoo Noj

10 nqe lus qhia kom npaj zaub mov zoo noj



Ib puas mov zoo noj yeej muaj zaub nrog rau txiv hmab txiv ntoo thiab muaj nqaj thiab noob tsawg. Xav txog seb koj yuav kho tau kom noj zaub mov ntau los tsawg hauv koj lub tais kom koj tau yam zaub mov txaus tab sis txhob noj calories ntau dhaus. Thiab tsis txhob hnov qab me nyuj—muab nws ua yam dej koj haus ntxuag mov los yog muab mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg xyaw rau koj tais mov.

1 ua kom ib nrab ntawm koj lub phaj yog aub thiab txiv hmab txiv ntoo

Zaub thiab txiv hmab txiv ntoo muaj as ham ntau thiab tej zaum yuav pab tau kom noj qab nyob zoo. Xaiv tej zaub liab, xim kab ntxiv, thiab ntsuab tsaus xws li txiv lws suav, qos qab zib, thiab broccoli.

2 ntxiv nqaj ntshiv nrog

Xaiv tej nqaj, xws li nqaj nyuj thiab nqaj npuas ntshiv, los yog nqaj qaib, qaib ntxhw, noob taum, lossis taum paj. Ob zaug ib lim piam twg, noj tej nqaj nruab deg.



3 ntxiv cov tseem noob npleg (whole grains)

Npaj kom ib nrab ntawm koj cov noob npleg yog tseem noob npleg. Nrhiav cov lus sau tias “100% whole grain” lossis “100% whole wheat” rau ntawm cov ntawm lo khoom noj. Tseem noob npleg muaj as ham xws li fiber ntau dua li cov noob npleg uas raug zom lawm.

4 tsis txhob hnov qab mis nyuj

Haus ib khob mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg thaum koj noj mov. Hom mis nyuj no muaj calcium thiab lwm yam as ham ntau tib yam nkaus li tseem mis nyuj, tab sis tsuas yog muaj roj thiab calories tsawg dua xwb. Koj tsis haus mis nyuj los? Haus kua taum (dej kua taum) los yog noj yogurt tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg thaum koj noj mov.



5 txhob noj tej khoom muaj roj ntau

Yog siv tej kua nqaj los yog kua txuj lom nyeem ces yuav muaj roj thiab calories ntau rau tej zaub mov. Piv txwv li, zaub broccoli cub mas zoo noj, tab sis tsis txhob muab kua tshij koj los xyaw noj. Siv lwm yam, xws li tej tshij parmesan uas muaj roj tsawg los yog ib nyuag txau kua mab naus rau xwb.

6 Maj mam noj

Maj mam noj zaub mov thiaj qab. Maj mam noj, kom mloog tau tias qab licas thiab ntxhib licas, thiab seb puas xis koj siab licas. Ua zoo xav. Kev noj nrawm nrawm yuav ua rau koj noj ntau dhaus.

7 Siv ib lub phaj yau zog

Siv ib lub phaj yau zog thaum noj mov kom pab koj noj tsawg zog. Li ntawd koj thiaj li yuav noj tag nrho koj tais mov thiab tsau yam tsis txhob noj ntau dhaus.

8 Tswj cov zaub mov koj noj

Noj zaub mov hauv tsev ntau dua kom koj paub meej tias koj noj dabtsi tiag. Yog koj noj mov tom lab, kuaj thiab muab cov as ham coj los sib piv. Xaiv cov zaub mov uas yog ci txhob yog cov kib.

9 siv tej zaub mov tshiab

Sim tej zaub mov tshiab uas koj tsis tau sim dua xws li txiv txhais, noob lentil, los yog zaub ntsuab caws. Tej zaum koj yuav nrhiav tau ib hom koj nyiam tshiab! Nrog tej phoojywg sib hloov tswv yim ua zaub mov noj.



10 thaum nqhis khoom qab zib noj tej yam uas zoo noj xwb

Noj ib yam khoom uas ib txwm qab zib—txiv hmab txiv ntoo! Noj ib co txiv hmab txiv ntoo chais tiav los yog ib co txiv hmab txiv ntoo qaub. Yog xav noj khoom sov, ces muab txiv apple coj los ci thiab nphoo cinnamon rau.