

# Cov Tswv Yim Uas Yuav Pab Neeg Tswj Tau Qhov Hnyav Ntawm Lub Cev

*Txoj kev yuav pauv ib yam dab tsi yeej tsis yog ib yam uas koj pw ib hmo tag kis sawv los xwb ces nws yeej cia li pauv tau tag tib si lawm. Koj yuav tsum tau mob siab los mus pauv ib kauj ruam zuj zus mus. Poob 1 mus rau 2 phaus hauv ib lim piam yeej yog ib lub hom phiaj zoo rau koj los mus pib.*



## Nco ntsoov xyuas cov khoom uas koj noj

- **Txoj kev mus yuav khoom noj.** Noj mov ua ntej koj yuav mus yuav khoom noj. Qhov no yuav pab ua kom koj tsis txhob yuav khoom ntau tshaj li qhov koj yuav siv. Ntxiv ntawd, muab cov khoom uas koj npaj mus yuav sau rau ib daim ntawv thiab tsuas yuav cov khoom nyob hauv daim ntawv ntawd xwb. Mus nrhiav khoom nyob rau ntawm chav muag cov khoom uas tsis tau muab ua siav.
- **Cov kev uas koj siv coj los ua zaub mov noj.** Txoj kev uas koj muab siv coj los ua zaub mov noj yeej tseem ceeb ib yam nkaus li cov khoom uas koj yuav muab ua noj. Ci saum nplaim taws (broiling), ci saum cov pa taws (baking), ci hauv lub qhov cub tsis muaj nplaim taws

(roasting) thiab muab hau kom ntev (stewing) yog cov kev ua zaub mov noj uas zoo tshaj. Tsis txhob muab kib.

- **Noj cov pluag mov uas muaj cov khoom zoo rau lub cev txhua.** Npaj koj cov pluag mov kom muaj ntau yam khoom noj, zoo li txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab cov khoom noj uas yog lub noob (whole grains). Muab cov khoom noj ntawm cov khw npaj zaub mov tiav sai (fast food) thiab cov khoom noj uas twb muab npaj ua ntej lawm txo kom koj tsis txhob noj ntau.
- **Muab cov khoom noj faib kom noj tsawg.** Tsis txhob hais zaub mov ntau rau hauv koj lub tais noj mov. Siv ib lub tais noj mov uas me me ntsis. Maj mam no, thiab tsis txhob noj ntxiv lawm yog thaum twg koj mloog zoo li tsau lawm.

*(txuas ntxiv)*



Yog xav paub ntxiv, hu rau Health Education Information Tus Xov Tooj hu dawb ntawm **800-804-6074 (TTY: 711)**, hnuv Monday-Friday thaum 9 teev sawv ntxov mus txog 5 teev tsaus ntuj, tsis qhib thaum yog ob hnuv so hauv lub lim piam thiab cov hnuv so uas tsis qhib ua hauj lwm.

- **Tsis txhob noj khoom txom ncauj ntau dhau.** Tsuas no li 2 mus rau 3 pluag mov rau ib hnuv xwb, noj khoom txom ncauj li 1 mus rau 2 zaug . Kev noj khoom txom ncauj yog ib yam uas thaum neeg nco qab ces lawv twb noj ntau dhau lawm. Yog koj xav txom ncauj, noj cov khoom uas yuav zoo rau lub cev zoo li txiv hmab txiv ntoo los sis noob ub noob no sib xyaw.
- **Npaj ua ntej tias yuav ua li cas thaum yuav muaj kev noj haus ntau.** Tsis txhob noj zaub mov ntau thiab tsis txhob noj ntau zaus ua ntej thaum yuav mus koom cov qhov kev sib sau los ua kev lom zem thiab lwm yam kev sib sau. Tsis txhob sim khoom noj ntau.



**Muab cov khoom uas koj haus coj los xav saib puas yog cov zoo rau koj lub cev**

- **Tsis txhob haus dej cawv ntau.** Dej cawv yog ib yam khoom uas muaj cov khoom hu ua calories ntau thiab yeej tsis muaj cov khoom uas yuav zoo rau lub cev li.
- **Nco ntsoov xyuas cov dej qab zib uas koj haus.** Haus ib fwj dej qab zib uas muaj 20 oz. ces yeej

zoo li noj 22 pob piam thaj! Tsis txhob haus cov dej qab zib, dej muaj zog thiab dej ua kis las ntau. Kua txiv hmab txiv ntoo los yeej muaj piam thaj ntau. Noj txiv hmab txiv ntoo es tsis txhob haus kua txiv hmab txiv ntoo.

- **Haus dej kom ntau.** Nws uav tsum muaj dej nyob hauv koj lub cev txaus, koj lub cev thiaj li yuav khiav hauj lwm tau zoo. Npaj haus kom tsawg kawg los yog li 8 khob dej txhua txhua hnuv. Muab ib ntsias txiv, ib ntsias dib los sis ib nplooj pum hub tso rau hauv khob dej kom qab!



**Kev ua cov dej num ua si los ua kom lub cev khov thiab muaj zog**

- **Ua cov dej num ua si kom ntev li 10 feeb rau ib zaug.** Ua cov dej num ua si kom ntev li 10 feeb rau ib zaug los mus siv cov calories uas noj tau tshaj lawm. Npaj kom ua tau ntev li 30 feeb rau ib hnuv yog thaum twg koj npaj tau lawm. Ua zoo ib yam li ntawd txhua hnuv thiab haus dej kom txaus.
- **Ua cov dej num ua si los ua kom lub cev muaj zog yog ib yam uas yeej pab tau lub cev ntau heev li.** Nws yuav ua rau



koj cov leeg nqaij tseem ceeb, zoo li koj ob sab caj npab, kav ceg thiab lub plab, muaj zog thiab khov. Koj yeej siv tau cov kos poom ntim khoom noj coj los ua kom koj txhais caj npab muaj zog.

**Koj puas yog ib tus neeg siv CalViva Health?**

Yog muaj lus nug txog cov kev pab uas CalViva Health muaj rau koj siv, hu rau lub Chaw Pab Tswv Cuab (Member Services) tus xov tooj hu dawb ntawm 888-893-1569 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lim piam.

Cov ntaub ntawv ntawm no yeej tsis yog ib cov uas npaj coj los hloov ib qhov kev saib xyuas mob nkeeg los ntawm ib tus kws kho mob. Thov ua raws nraim li cov lus qhia uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua txhua lub sij hawm. Cov kev pab cuam thiab cov kev pab yeej muaj pauv.