



# Harvest of the Month



Network for a Healthy California

Daim ntawv sau qoob lub hlis no yog hais txog

## Zaub Ntug Hauv Paus

Yuav Kawm Tau Ntawv Zoo Los Yuav Tsum Yog

Muaj Noj Txaus Txhij Txhua Thiab.

Pluas mov yog ib pluag noj tseem ceeb uas noj yug pab lub cev. Tsim nyog tsev neeg yuav tau siv caij los zaum noj mov ua ke thiab sib tham seb sawv daws tau mus pom yam txawv los sis yam tshiab li cas los. Cov txawj ntse kawm tau tias tsev neeg twg yog tau noj mov ua ke ntau tshaj nws pab txo tau nws cov tub ntxhais hluas tsis haus luam yeeb, tsis haus cawv, tsis siv yeeb tshuaj, thiab tsis muaj kev ntxhov siab ntau. Siv daim ntawv qhia txhua hli no los kawm pab txog kev ua noj thiab seb yam twg yog yam qab thiab yam tshiab zoo li cov zaub ntug hauv paus no.

### Kev Xaiv Yuav thiab Tu Cia

- **Qos hmab soo** xaiv yuav cov khov kho thiab du du txhob dub los yog txhob to. Muab tso rau chaw txias thiab qhuav qhawv nws yuav kav noj li 4 lub hlis, cov chais tau lawm yog muab ntim hnab yas tso rau hauv tsee txias yuav kav 1 lim piam tseem zoo noj.
- **Lauj pwm soob** xaiv yuav cov me mus rau cov ib nrab, yuav lub du du, kheej thiab khov kho xwb. Yog muab tso rau qhov chaw txias thiab qhuav qhawv nws yuav kav txog 2 hlis, yog ntim rau hauv hnab yas es tso rau tsee txias nws kav txog 2 lim piam xwb.
- **Lauj pwm loj** nrhiav yuav cov nyhav ncaw, du du, kheej thiab khov kho. Yog muab tso rau chaw txias thiab qhuav qhawv yuav kav ntev li 4 hlis yog tso rau hauv tsee txias yuav kav li 1 hlis.

### Kev Ua Noj

- Yuav cov zaub ntug hauv paus li qos hmab soo, kas lauv dawb, lauj pwm soob, lauj pwm loj, thiab me nyuam lauj pwm liab uas muag tom khw los noj.
- Chais qos hmab soo ua tej daim ces nphoo ntsev thiab hmoov kua txob rau noj txom ncauj.

- Muab cov kas lauv dawb txhoov hau xyaw nqaij noj.
- Chais cov lauj pwm soob, muab nws cov nplooj mos mos thiab dos loj kib xyaw nqaij noj.
- Hau cov lauj pwm loj tuav mos mos noj hloov cov qos yaj ywm (mashed potatoes) noj zoo dua.
- Txhoov cov me nyuam lauj pwm liab do xyaw zaub xam lav noj nyoos.

### Sib Yaum Siv Lub Cev Hom Khaj!

- **Nyob Tom Hauj Lwm:** Koom nrog koj cov neeg ua hauj lwm ncab tes taws thaum caij so.
- **Nyob Tom Tsev Kawm Ntawv:** Qhia koj tus me nyuam yaum nws cov phooj ywg tom tsev kawm ntawv mus taug ke sib tham ua si thaum lawv lub caij so.
- **Nyob hauv tsev:** Ntaus pob nrog me nyuam ob hnuv so kawm ntawv.
- Coj me nyuam ua teb zaub, tu qab vag tsib taug, nqus tsev, txhuam tsev, ua txhua yam tsuav yog pab lub cev ua hauj lwm hom khaj kom ntau li ntau tau!

Xav paub ntau ntxiv mus saib hauv:

[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

### Yuav Noj Ntau Npau Li Cas Thiaj Zoo?

- Noj ib nta khob cov qos hmab soo thiab cov lauj pwm loj piv li ib npoov tes puv nkaus.
- Noj ib nta khob cov zaub ntug hauv paus yam twg los zoo vim lawv muaj vitamin C ntau.
- Cov zaub ntug hauv paus no muaj ntau yam zoo muaj cov txab (carbohydrates) nws pab kom tsau plab, muaj txo ziv pab lub cev kom muaj zog, qhov tseem ceeb yog pab lub hlwb thiab cov hlab xa xov hlwb.
- .Feem ntau neeg yuav tsum tau noj cov muaj txab (carbohydrates) cov txiv hmab txiv ntoo, txhua yam zaub, thiab ntau yam mov mus yug lub cev thiaj zoo.
- Qhov noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom txaus lub cev no yuav yog nyob ntawm tus neeg lub hnoob nyoog, poj niam los txiv neej, thiab seb yog tus neeg ntawd qhov kev siv lub cev ua hauj lwm ntau los tsawg. Txhob koj tsev neeg noj ntau yam zaub thiab txiv ntoo uas muaj ntau yam kob sib txawv txhua txhua hnuv xwb ces yeej pab lawv lub cev txaus lawm.

### Lub Caij Twg Thiaj Muaj?

Cov zaub ntug hauv paus li – qos hmab soo, lauj pwm soob, lauj pwm loj, lauj pwm liab me, thiab cov kas lauv dawb – ces muaj rau lub caij ntuj so txog ntua lub caij ntuj tsaug.

Noj pob kws, noj noob taum qhuav, noj noob taum mog, thiab qos liab qos dawb ntxiv, nws pab rau lub cev zoo heev vim nws muaj ntau yam txab pab rau lub cev kom muaj zog.