



Kev Noj Haus

Muaj cov neeg coob tus pom tias txoj kev noj haus tau zoo pab lawv tswj tau lawv tej kev muaj mob. Kev muaj mob xws li teeb meem rau tej plab hnyuv, teeb meem rau lub plawv thiab tej hlab ntsha plawv, lub cev hnyav heev, thiab kev zog ntaug yuav thaiv tau koj txoj hau kev mus cuag tau cov hom phiaj tseem ceeb hauv lub neej. Daim ntawv no muaj cov lus tseeb piav txog seb yuav ua li cas thiaj pauv tau koj txoj kev noj haus los mus pab koj tswj ib txhia ntawm koj cov teeb meem uas muaj rau txoj kev noj qab haus huv kom koj mus cuag tau (thiab tuav tau) koj txoj kev ua hauj lwm cov hom phiaj.

Lus Qheb

Feem ntau peb tsis ceev faj txog txoj kev noj haus thaum peb maj tsis yeej lub sij hawm. Peb cia li pheej mus rau ntawm lub tshuab muag khoom noj (vending machine) xwb ces peb tsis ntim pob su mus. Peb noj tej khoom uas ua tau sai uas yog cov kheev muaj rog ntau nyob hauv, muaj ntsev thiab piam thaj ntau. Qhov tsis zoo ces yog tias, kev noj tej khoom uas tsis zoo rau yus lub cev yuav ua rau muaj teeb meem rau txoj kev noj qab haus huv ntawm yus tus kheej. Kev noj khoom tsis zoo rau lub cev yuav ua rau muaj tej teeb meem mob tsis txawj zoo mus sij hawm ntev tom ntej, xws li lub cev rog, mob ntshav qab zib hom II, thiab mob plawv.

Cov Txiaj Ntsim Tau Los Ntawm Kev Noj Khoom Zoo Rau Lub Cev

Kev noj khoom zoo tseem ceeb rau txoj kev noj qab haus huv thiab muaj lub zog mus sij hawm ntev tom ntej. Cov khoom noj uas zoo rau lub cev yuav muab yam zoo rau hauv koj lub cev kom ua tau hauj lwm. Txhua pawg khoom noj muaj lub luag dej num tseem ceeb ua rau koj lub cev yiaj txias thiab zoo tshaj plaws. Kev noj cov khoom zoo uas muaj xws li txiv hmab txiv ntoo, zaub, whole grains, proteins, thiab cov muaj roj xws li noob txiv yuav muab tau lub zog rau koj rau hnuv ntawd. Qhov no tseem ceeb tshwj xeeb yog koj hnov nkees, muaj kev ntxhov siab los yog nyuaj siab. Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kuj tseem ceeb kawg thiab vim nws yuav pab koj txo qhov yuav muaj tau tus mob khees xaws thiab lwm yam mob. Nws tseem pab koj lub cev (xws li koj lub plawv thiab kev zom khoom hauv nruab nrog cev) khiav tau zoo. Thiab nws tseem yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau muaj cov khoom noj uas muaj mis nyuj thiab protein kom txaus nyob hauv koj cov khoom noj. Cov khoom dairy (xws li cov yogurt uas muaj rog tsawg los yog milk) yuav pab koj tej pob txha kom khov. Cov khoom noj uas muaj protein nyob hauv (xws li nqaij ntshiv thiab noob taum) yuav pab txhawb koj tej roj ntsha tiv thaiv kab mob hauv nruab nrog cev thiab pab kom koj tej nqaij muaj zog khov.

Noj tej khoom zoo, noj kom sib luag.

Kev noj tej khoom zoo rau lub cev yog pib ntawm txoj kev paub xaiv seb yuav noj dab tsi, yuav noj thaum twg, thiab yuav noj npaum cas. Nws kuj tseem txhais hais tias yog noj cov khoom zoo kom tsau nyob taus thiab zam txhob noj cov uas “tsis zoo dab tsi” (junk foods) kom tsawg li tsawg tau. Kev xaiv noj cov khoom zoo rau lub cev yuav ceev tau kom koj muaj lub zog puv ntoob thiab pab tiv thaiv koj tawm tsam txoj kev muaj mob.



U.S. Department of Agriculture (USDA) Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus

USDA muaj cov lus qhia rau txoj kev noj haus uas zoo rau lub cev. Cov lus pom zoo kom ua li no yeej siv tau rau cov neeg feem coob. Tab sis li cas los, yog koj muaj qee yam teeb meem mob los yog noj qee yam tshuaj, koj mam muab hloov kho rau kom haum koj. Ib tus kws uas paub zoo txog kev noj haus (dietitian) yuav pab tau koj tsim kom tau ib daim hom phiaj (plan) npaj rau kev noj haus uas ua hauj lwm rau koj.

Cov Lus Qhia 1: Ceev qhov lub cev hnyav kom noj qab nyob zoo los ntawm qhov saib ntsoov koj cov calories.

Qhov uas yus lub cev hnyav tab sis ho tsis muaj mob yog ib qho ceev tau los ntawm qhov luj kom haum cov calories uas koj noj nrog cov calories (los yog muaj zog) uas koj siv los ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm (physical activity). Hauv qab no yog qee cov tswv yim los mus pab koj kom mus cuag tau qhov luj tej khoom noj kom haum tau zoo:

- Txaus siab rau koj cov khoom noj, tab sis txhob noj ntau dhau.
- Zam txhob noj kom tsau heev.
- Muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau tshaj qub.

Cov Lus Qhia 2: Xaiv noj cov khoom uas zoo rau lub cev kom ntau dua qub.

- **Noj kom yog ib nrab cov grains whole.** Noj cov whole grain cereals, breads, crackers, mov, los yog pasta txhua hnuv. Xyuas kom paub tseeb tias cov khoom nyob hauv uas muab teev rau ntawm qhov khoom noj uas koj mus yuav piav txog cov noob npleg (grains) xws li wheat, mov, oats, thiab lwm yam tias yog "whole grain."
- **Ua kom koj lub phaj noj mov ib nrab yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.** Eat a Noj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua hnuv. Nco ntsoov kom muaj cov zaub uas yog xim ntsuab doog, xim liab, thiab xim txiv kab ntxwv vim cov no yog cov kev xaiv noj uas zoo tshaj plaws rau lub cev.



- **Hloov mus haus cov mis nyuj tsis muaj rog los yog muaj tsawg (fat-free los yog low-fat milk).** Kev ntxiv cov khoom haus muaj rog tsawg (low-fat milk), xws li yogurt, mis nyuj (milk), thiab cheese rau koj txoj kev noj haus yuav pab koj tau cov calcium uas koj xav tau yam tsis tas yuav tsum tau cov calories kom ntau ntxiv. Yog hais tias koj yog ib tus neeg uas haus tsis tau cov mis uas muaj lactose (cov piam thaj muaj nyob hauv cov mis nyuj (lactose-intolerant), ces siv cov mis nyuj uas tsis muaj lactose (lactose-free milk) los yog cov soy milk ua nrog calcium.
- **Xaiv ntau yam proteins.** Ua kom muaj cov nqaij ntshiv, noob taum, cov khoom ua los ntawm noob taum pauv (soy products), noob (nuts), thiab kom muaj ntau yam khoom noj los ntawm hiav txwv nyob hauv koj cov khoom noj. Hloov cov uas muaj rog ntau heev (high-fat proteins) (zoo li cov nqaij ntshiv liab) es noj cov muaj rog tsawg (lower-fat protein) xws li ntses los yog tofu. Zam cov khoom noj uas muab nqaij ua tawm los, xws li pepperoni, bacon, thiab hnyuv ntxwm (sausage), uas yog ib cov muaj rog thiab ntsev ntau heev.
- **Hloov cov muaj rog es siv cov roj oils.** Yog thaum ua tau, siv cov roj oils (xws li cov olive los yog canola vegetable) es txhob siv cov muaj rog tuav heev (solid fats) (zoo li cov butter, Crisco, los yog roj npuas (lard)).

Cov Lus Qhia 3: Txo Cov Khoom Noj Kom Tsawg.

Txo cov khoom noj uas muaj cov nram qab no ntau heev nyob hauv kom tsawg:

- Sodium (ntsev)
- Cov rog (saturated fat thiab trans fat)
- Xyaw piam thaj ntau
- Cholesterol

Kev Pib Ua

Cov neeg muaj hnuv nyoog feem ntau uas muab lawv lub cev ua hauj lwm tsis so yuav ceev tau qhov lawv lub cev hnyav los ntawm qhov lawv noj khoom nyob nruab nrab ntawm 1,800 thiab 2,400 calories tauj hnuv. Yog hais tias koj yog ib tus neeg nyob twj ywm tsis ua dab tsi li los yog siv ib lub laub muaj log, tej zaum koj yuav tau noj cov muaj calories txhua hnuv kom tsawg dua. Ntawm no yog peb (3) kauj ruam los mus pab koj pib tswj koj qhov kev hnyav daim hom phiaj.

Kauj ruam 1. Nkag mus rau hauv USDA [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) lub website. Siv tus cuab yeej [MyPlate Daily Food Plan](https://www.choosemyplate.gov/MyPlate-Daily-Food-Plan) los mus nrhiav kom paub seb koj yuav noj npaum cas (servings) txhua hnuv los ntawm tsib (5) pawg khoom noj.



Kauj ruam 2. Qhov no yuav pab koj kom txhob noj tau cov calories ntau dhau, los yog noj ib co pawg khoom noj ntau dhau tab sis ho noj lwm pawg tsis txaus.



Kauj ruam 3. Xyuas kom paub seb koj noj dab tsi thiab noj ntau npaum cas. Muaj pauv cov khoom noj kom koj noj tau cov khoom kom sib luag. Yog hais tias koj noj cov khoom sib luag lawm es tseem pheej hnyav tuaj uas yog ib qho koj tsis xav tau thiab, koj yuav tau noj txhua pawg khoom noj kom tsawg dua qub. Tej zaum koj kuj yuav tau tham nrog ib tus kws uas paub txog kev noj haus (dietician). Yog koj xav tau kev pab kom nrhiav tau ib tus kws uas paub txog kev noj haus, hu rau 1-800-900-8086 thiab tham nrog ib tus kws uas paub txog qhov no nyob ntawm National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD).

Cov Tswv Yim rau Txoj Kev Noj Haus Uas Zoo Rau Lub Cev

Ntawm no yog ib cov tswv yim pab ntshav rau ntawm qhov kev xaiv tej khoom noj uas zoo rau lub cev.

Ua kom lub cev txhob qhuav dej. Koj lub cev yuav tsum muaj dej ntau heev nyob hauv thiaj ua tau hauj lwm zoo. Dej yuav pab tswj koj lub cev qhov sov thiab cov ntshav ntoj. Nws tseem pab zom tej khoom noj thiab muab yam uas tsis zoo tshem tawm ntawm koj lub cev mus. Kev haus dej kom txaus kuj tseem zoo rau qhov qab los noj mov thiab. Thaum koj haus dej tsis txaus, koj yuav hnov tsis muaj zog rau hnuv ntawd. Xyaum zam txhob haus kas fes (coffee) los yog dej qab zib (soda) vim cov no kheev muaj caffeine thiab piam thaj nyob hauv. Cov caffeine thiab piam thaj yuav ua rau koj lub cev qhuav dej.

Tswj cov khoom uas koj noj kom noj tsawg. Ceev faj txog qhov koj noj tau ntau. Nws yog ib qho yooj yim ua rau koj noj tau ntau dua yog koj siv ib lub tais los yog ib lub phaj, thaum mus noj hauv tsev noj mov (restaurants), los yog hais ib tais puv nkaus thaum noj hmo. Tej khoom yus noj niaj hnuv no mas yeej ntau tshaj yav dhau los. Txhob dag koj tus kheej tias koj noj tsawg dua qhov koj ib txwm noj. Luj qhov koj noj yog hais tias koj paub tsis tseeb tias koj noj ntau npaum cas. Mus saib ib khob bran flakes seb nws zoo li cas tiag. Xyaum noj kom tsawg. Yog koj tseem tshaib plab thiab, tso cai rau koj tus kheej mus noj zaum ob, tab sis kom nco ntsoov tus ua pog (grandma) txoj cai: “Noj kom tas nrho koj cov zaub ua ntej koj mus nqa zaum ob.” Yog koj xav tau kev pab kom paub seb qhov noj ib zaug ntawd yog npaum cas tiag, mus luam daim

[Food Group Serving Chart](#) nyob ntawm [ChooseMyPlate.gov](#) rau koj tau saib.

Xyuas kom muaj tus pab. Kev nug koj tsev neeg thiab tej phooj ywg kom lawv pab txhawb yuav ua rau koj noj tau lwm yam tshiab kom ntau ntxiv. Tej zaum ib tus phooj ywg los yog ib tus hauv tsev neeg kuj yuav xav ua hauj lwm nrog koj los mus pauv lawv txoj kev noj haus thiab. Tab sis, yog cov neeg uas nyob ze koj pheej noj cov khoom uas muaj rog ntau heev, muaj cov calorie siab heev, tej zaum koj yuav tau zam txhob noj nrog cov neeg no. Yog koj yeej muaj siab xav pauv koj txoj kev noj haus tiag, nug cov neeg uas noj tau zoo kom lawv pab txhawb koj.

Muab lub cev ua hauj lwm tsis so.

Kev muab tej khoom noj uas zoo rau lub cev ua koom nrog qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm yog txoj kev zoo tshaj plaws los mus cuag tau thiab ceev tau qhov muaj lub cev hnyav tab sis tsis muaj mob. Piv txwv, qhov muab cov khoom noj uas muaj fiber siab los koom ntxiv rau ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm yuav ua rau koj cov hnyuv ua tau hauj lwm zoo. Qhov muab protein koom ntxiv rau qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm yuav ua rau koj cov nqaij ceev thiab muaj zog tuaj.



Saib cov khoom uas koj noj. Cov khoom noj uas tseem tshiab xws li txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yog yam zoo rau koj. Tab sis, ntau yam khoom noj uas tseem tshiab muaj tshuaj khes mis (chemicals) nyob ntawd uas yog ib yam tsis zoo rau koj. Yog li nws tseem ceeb uas koj yuav tau siv dej txias los ntxuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab tsaug cov zaub uas ntej koj muab los noj.

Kev noj khoom zoo rau lub cev thaum yus muaj nyiaj tsawg. Muaj tej thaum, cov neeg xav tias kev noj khoom zoo mas raug nyiaj ntau. Tab sis nws muaj ntau txoj kev los mus noj tau tej khoom zoo rau lub cev thaum yus muaj nyiaj tsawg. Ntawm no yog ib cov tswv yim tuaj ntawm USDA hais txog kev mus yuav txiv hnab txiv ntoo thiab zaub:

- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo uas muaj raws caij nyoog, xws li dib liab thiab txiv duaj thaum caij ntuj sov, txiv kab ntxwv thaum caij ntuj no, thiab txiv apples thiab txiv pears thaum caij nplooj ntoos zeeg..
- Nrhiav cov uas lawv muab muag luv tus nqi (sales) thiab muag sij hawm tshwj xeeb (specials), thiab siv cov coupons..
- Yuav raws nraim li koj daim ntawv teev cov npe khoom xwb es tsis txhob yuav txhua yam uas tsuav yog yus nqhis!
- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas khov dej ntim. Rau ntawm cov khoom uas ntim hauv poom, xaiv cov txiv hmab txiv ntoo uas yog 100% kua txiv thiab zaub uas muaj ntsev nyob hauv tsawg. Los yog, muab cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas ntim poom los yaug dej kom yaug tau cov ntsev thiab piam thaj uas muaj ntau heev tawm mus.
- Nquag mus yuav cov khoom noj tshiab kom tsawg xwv thiaj li tsis qub sai pov tseg.
- Yuav cov ua tej pob kom ntau thaum muab muag luv tus nqi. Tshwj xeeb qhov no yog ib lub zoo tswv yim rau cov uas muab ntim hauv poom thiab khov dej uas yuav kav ntev dua.
- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas tseem tsis tau muab tu los yog muab txhem (xws li lub txiv apple kheej los yog cov taub hau zaub xav lav). Cov zaub noj uas twb muab txhoov ua ntej lawm, muab ntxuav dej ua ntej lawm feem ntau yeej yog cov kim dua.
- Cog tej zaub noj koj tus kheej.
- Npaj ua ntej tej khoom noj xws li kua zaub (soups), khoom nyoj (stews), los yog lwm yam thiab muab cia kom khov dej. Siv cov txiv hmab txiv ntoo uas noj tsis tas los mus ua cov dej haus smoothies los yog ci (baking). Siv cov zaub uas noj tsis tas los mus ua cov khoom ncu (casseroles) los yog kua zaub.



Yam puav tswv yim pab ntxiv rau koj sim ua:

- Saib cov khoom sib hais tus nqi (bargains), xws li cov khoom (day-old whole wheat products).
- Yuav cov mov daj (brown rice), whole grain cereal, oatmeal, cov zaub uas qhuav lawm thiab cov whole wheat pasta ua tej pob los yog ntim hauv hnab.
- Npaj ua cov khoom noj koj tus kheej es tsis txhob mus yuav cov uas twb khov dej lawm, cov uas cia li ua tau noj tam sid, cov uas muaj tus ntxhiab li yam yus nyiam, los yog cov pluas no uas twb npaj tau lawm.
- Yuav cov khoom ntim hauv poom loj dua (cov uas yog gallons es tsis yog quarts) xws li cov mis nyuj uas muaj rog tsawg (low-fat milk) yog koj muaj chaw txaus rau thiab muab siv ua ntej nws tsis zoo lawm.
- Yuav cov nqaij uas muag luv tus nqi thiab muab tso kom khov dej.
- Yuav tus qaib kheej es koj mam li coj los txhoo koj tus kheej.

**Cov Chaw Muaj Kev Pab Ntxiv****USDA's MyPlate**

The USDA [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) lub website muaj ntau yam ntaub ntawv los pab koj tsim ib txoj kev noj haus uas zoo rau lub cev tsis muaj mob. Xws li, muaj cov lus qhia npaj ua noj, saib xyuas khoom noj, thiab cov lus qhia txog khoom noj (food encyclopedia). Nws tseem muaj cov tswv yim qhia pab rau txoj kev mus noj sab nraud thiab kev noj zaub. Lub website muaj ntau yam cuab yeej los mus pab koj tsim kom tau ib txoj kev noj haus uas nws zoo rau koj.

Teeb Kom Tau Ib Lub Hom Phiaj

Kev teeb kom tau ib lub hom phiaj los mus pauv koj tus cwj pwm kev noj qab haus huv yuav pab koj txav mus ze qhov mus cuag tau thiab tuav tau ib txoj hauj lwm zoo. Thaum teeb tsa ib lub hom phiaj los mus pauv koj txoj kev noj haus, yog ib qho tseem ceeb kom lub hom phiaj yog ib qho uas yus ua tau. Xav txog seb tam sim no koj nyob qhov twg, ces xav txog seb koj xav kom mus txog qhov twg. Pib pauv qee yam hauv koj txoj kev noj haus, ces ua mus kom txog koj lub hom phiaj txij qhov ntawd mus. Nco ntsoov xyuas kom paub koj txoj kev nce qib thiab qhuas koj tus kheej thaum koj ua tau.

*Kom koj tsuas muaj txoj
hmoo ua tau!*



Tsim los ntawm: Catherine Ipsen, Bethany Rigles, and Casey Ruggiero

Yog xav paub ntxiv thov hu rau:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities;
The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT
59812-7056; 888-268-2743 or 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY);
406-243-2349 (Fax); rtcrural@mso.umt.edu; <http://rtc.ruralinstitute.umt.edu>

© 2014 RTC:Rural. Peb qhov kev tshawb nrhiav yog tau kev pab txhawb los ntawm peev nyiaj #H133B080023 tuaj ntawm National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Cov tswv yim muab hais rau hauv no yog tus uas sau daim ntawv no li, tsis yog qhov chaw pab nyiaj li.



Rural Institute
...we're about people

