

# Txo Cov Potassium Hauv Qos Yaj Ywg

Qee cov zaub mov, xws li qos yaj ywm, muaj cov potassium ntau. Tuaj yeem txo cov potassium tau los ntawm kev ua raws li cov lus qhia hauv qab no.

**Pom Zoo Li Ntawm:** ½ khob

**Cov Qos Yaj Ywg Tshiab: Kev Haus Ob Lwm**

1. Txiav, puas los yog hlais cov qos yaj ywm tshiab.
2. Ntxiv dej txias rau lub lauj kaub.
3. Muab cov qos yaj ywm tso rau hauv lub lauj kaub uas muaj dej txias.
4. Muab lub lauj kaub rau ntawm qhov cub. Ntas lub qhov cub.
5. Thaum dej pib npau, Tshem cov qos yaj ywm rau hauv ib lub tais.
6. Txhab dej txias rau lub lauj kaub. Muab cov qos yaj ywm rov qab rau hauv lub lauj kaub.
7. Muab lub lauj kaub rau ntawm qhov cub
8. Haus qos yaj ywm txuas ntxiv kom txog thaum xav ua siav.
9. Npaj cov qos yaj ywm raws li xav tau.



**Cov Qos Yaj Ywm Hauv Kaus Poom: Kev Ua Noj**

Muab tsaus dej ua ntej ua noj.



*"Cov ntaub ntawv no tsuas yog siv rau cov ntaub ntawv xov xwm xwb thiab tsis yog qhov hloov pauv rau cov lus qhia los sis kev kho mob. Sib tham txog koj qhov kev kuaj mob tshwj xeeb, kev kho mob, kev noj haus thiab cov lus nug txog kev noj qab haus huv"*

# Cov ntaub ntawv pov thawj:

<https://www.davita.com/diet-nutrition/articles/basics/lowering-potassium-in-potatoes>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080602153636.htm>

<https://www.plantpoweredkidneys.com/potassium-and-potatoes/>

*“Cov ntaub ntawv no tsuas yog siv rau cov ntaub ntawv xov xwm xwb thiab tsis yog qhov hloov pauv rau cov lus qhia los sis kev kho mob. Sib tham txog koj qhov kev kuaj mob tshwj xeeb, kev kho mob, kev noj haus thiab cov lus nug txog kev noj qab haus huv”*