

Kev Tswj Thaum Mob Plab Dim Quav

Kev mob plab dim quav tuaj yeem yuav tshwm sim nyob rau hauv cov neeg mob plab kab phob. Nov yog qee cov lus qhia rau kev txhawb nqa lub plab tsis tu ncua. Yog xav paub ntau ntiv, Thov ib daim ntawv theej ntawm DaVita hais txog "Fiber Facts" daim ntawv qhia los ntawm koj tus kws qhia zaub mov.

Cov Khoom Noj Uas Muaj Fiber Ntau :

- Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, tshwj xeeb yog nyoos thiab tsis tau chais tawm
 - Noj li 5 zaug ntawm ib hnub
- Mov cis, khab noom cis, mov
- Txiv hmab txiv ntooo cis zov so / txias



Cov Lus Qhia Muaj Txiaj Ntsig :

- Noj zaub mov raws sij hawm.
- Xav txog kev ua ub no los pab txhawb lub plab zom mov (ua vaj, ua ntau, lwm hauv tsev, ncab ib ces, taug kev)
- Mloog koj lub cev, Siv chav dej kom tsis txhob ncua thaum muaj kev mob plab dis quav.
- Sim haus dej sov ua ntej yuav mus pw, los yog thaum koj sawy ntxov
- Yog qhov teeb meem tseem tshwm sim, Nrog koj tus kws kho mob tham txog ntawm lub raum kev ua hauj lawmm Cov quav uas tso los yog yuav tsum noj fiber ntau ntiv
- Tsim nyog tsis txhob muaj cov tshuaj noj mob plab uas muaj phosphorus ntau. Potassium los yog magnesium, ntshia roj, fleet enemas.



"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"