

COV NTAUB NTAWV NTAWM COV TSHUAJ TXHUAS THIAB KHOOM NOJ ZOO RAU COV NEEG LAUS

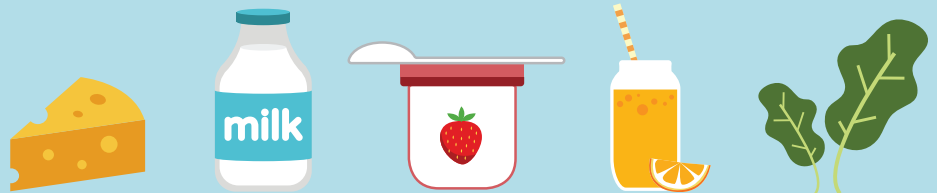
Noj Khoom Noj Haus Zoo Kom Pab Tiv Thaiv Koj Tus Kheej kom txhob tau Tshuaj Txhuas

Rau cov neeg laus, nws muaj peb yam khoom noj zoo pab tau lub cev tiv thaiv tej yam cuam tshuam tsis zoo los ntawm cov tshuaj txhuas xws li: calcium, iron, thiab vais tas mees C. Cov khoom noj zoo no yuav pab lub cev kom nqus cov tshuaj txhuas tau tsawg thiab nws yog ib co khoom noj zoo rau lub cev. Xaiv ntau yam khoom noj rau hauv txhua hnub.

Qhov tseem ceeb yog koj yuav tau noj mov thiab khoom noj ua si kom xwm yeem. Kev xaiv yam khoom noj zoo thiab nquag noj ib qho me ntsis tas li yuav pab tswj kom cov tshuaj txhuas txhob raug nqus rau hauv lub cev. Thaum tsis muaj dab tsi nyob hauv plab cov tshuaj txhuas yuav raug nqus tau zoo dua thaum tsau plab

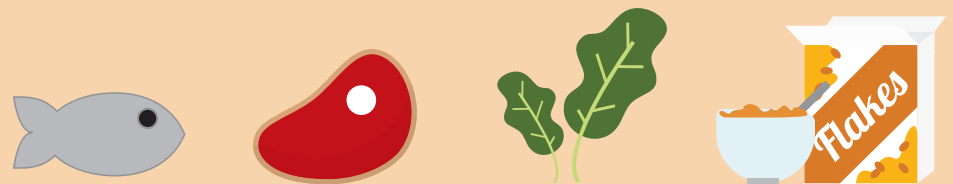
Cov Khoom Noj Uas Muaj Calcium

Mis, yogurt, tshij, tshij cottage, khoom noj txaum ncauj, kua txiv kab ntxwv uas muaj cov calcium, thiab nplooj zaub ntsuab.



Cov Khoom Noj Uas Muaj Iron

Cov khoom noj ua ntsiav uas muaj Iron, cov nqaij ntshiv liab, nqaij ntses, nqaij qaib, nqaij qaib cov txwv, noob taum (taum ntsuab, taum pauv, taum ua kaj), cov txiv hmab txiv ntoo quav, thiab nplooj zaub ntsuab.



Cov Khoom Noj Uas Muaj Vais Tas Mees C

Txiv kab ntxwv, txiv hmab, txiv kiwi, txiv pos nphuab, txiv pos nphuab xiav, dib pag liab, txiv pos raspberries, txiv lws suav, qos liab dawb thiab qab zib, zaub ceg ntev, txiv taub hwb, thiab kua txob.



YOG XAV PAUB COV NTAUB NTAWV NTAU NTXIV TXOG

SHUAJ TXHUAS, HU XOVTUOOJ RAU:

Michigan Department of Health and Human Services

(Michigan Lub Chaw Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pabcuam Tib Neeg)

888-322-4453 lossis mus saib hauv: www.michigan.gov/lead

The National Lead Information Center

(Lub Chaw Saib Xyuas Cov Ntaub Ntawv Tshuaj Txhuas Hauv Lub Tebchaws): 800-424-LEAD (5323)



KEV XAIV COV KHOOM NOJ ZOO RAU KEV NOJ QAB HAUS HUV VIM KOJ LAUS ZUJ ZUS LAWM

Kev xaiv cov khoom noj zoo yog ib qho zoo tshaj plaws—txawm tias koj yuav muaj hnuv nyoog li cas los xij!

Koj lub cev yuav txawv txav thaum koj muaj hnuv nyoog 60, 70, 80 thiab tshaj rod saud. Cov khoom noj yuav muaj cov keeb khoom noj zoo raws li qhov xav tau ntawm koj lub hnuv nyoog.

Siv cov lus qhia no los xaiv cov khoom noj zoo rau kev noj qab haus huv rau ntawm koj lub neej txoj sia.

- **Haus dej kom ntau**

Thaum koj laus lawm tej zaum yuav ua rau koj tsis hnov nqhis dej. Nquag haus dej. Haus cov mis uas muaj roj mis tsawg-tsis muaj roj mis lossis hauv kua txiv kab ntxwv 100% thiaj li yuav pab ua rau koj lub cev tsis qhuav dej. Haus cov dej qab zib uas muaj cov piam thaj lossis muaj ntsev xyaw kom tsawg. Kawm kom paub tias cov dej haus dab tsi thiaj yog yam zoo haus.

- **Mus noj mov rau sab nrauv**

Thaum mus noj mov nrog lwm tus neeg yuav ua rau qab los thiab xav noj mov. Caw ib tug phooj ywg tuaj nrog koj noj mov lossis nqa khoom mus noj ua si nrog ib tug phooj ywg tsawg kawg yog ob zaug hauv ib lub asthiv. Ib lub chaw saib xyuas neeg laus lossis ib lub chaw hawm tswv ntuj tej zaum yuav muaj cov zaub mov haum rau kev noj nrog lwm tus. Nws muaj ntau txoj hau kev ua kom lom zem thiab raug siab thaum lub sijhawm noj mov.

- **Kev npaj cov puas mov noj kom zoo rau kev noj qab haus huv**

Tshawb nrhiav cov ntau ntawv hais txog khoom noj zoo uas ntseeg tau rau ntawm [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) thiab Lub Chaw Saib Xyuas Cov Neeg Laus Hauv Lub Tebchaws. Tau txais kev qhuab qhia txog yam yuav noj, yuav noj ntau npaum li cas, thiab yuav xaiv yam khoom noj dab tsi, txhua yam hais los no yuav tsum saib raws li Cov Lus Qhia Xaiv Khoom Noj rau Neeg Meskas. Npaj nrhiav cov khoom noj zoo uas ua tau yooj yim thiab qab yog li ntawd koj thiaj noj tau cov khoom noj uas koj xav noj.

- **Paub tias yuav noj ntau npaum li cas**

Kawm kom paub tias yuav noj ntau npaum li cas yog li ntawd koj thiaj tswj tau tias yuav noj ntau tsawg li cas. MyPlate's SuperTracker yuav qhia tias koj lub cev xav tau cov khoom noj ntau tsawg li cas. Thaum noj seem, ntim koj cov khoom noj cia thiaj tau noj dua. Ib tais zaub mov hauv lub tsev noj mov tej zaum yuav txaus noj ob pluag lossis ntau pluag.

- **Noj ntau hom zaub sib txawv**

Xws li cov zaub ntsuab mus txog cov zaub dawb. Cov zaub feem ntau yeej muaj cov keeb khoom noj uas muaj calorie tsawg. Cov zaub kuj muaj cov keeb khoom noj uas muaj hlab ntau.

- **Rau txuj lom ub no**

Tej zaum cov khoom noj yuav muaj tsos qab tsis xis rau koj. Yog hnov cov khoom noj qab sib txawv, tej zaum yuav tsis yog los ntawm qhov ua! Tej zaum yog vim koj hnov tsw, hnov qab, los yog tag nrho ob qho no tau hloov pauv lawm. Cov tshuaj noj tej zaum kuj yuav ua rau hnov qhov qab txawv txav tau. Tso tej yam tsw qab rau koj cov zaub mov xws li tej txuj lom ub no.

- **Noj rau koj cov hniav thiab lub qhov ncauj**

Ntau leej neeg pom tias lawv cov hniav thiab lub qhov ncauj txawv txav thaum lawv laus zuj zus. Cov neeg muaj teebmeem mob hniav qee zaus ua rau noj txiv hmab txiv ntoo, zaub, lossis nqaij tau nyuaj. Yuav tau noj cov khoom noj zoo kom txaus! Kev noj cov khoom noj muag tuaj yeem pab tau. Sim noj cov khoom noj ua siav lawm lossis cov khoom noj ntim hauv kaus poom xws li cov txiv hmab txiv ntoo tsis qab zib, cov kua zaub tsuag, lossis kaus poom ntsees tuna.

- **Khaws cov khoom noj cia kom nyab xeeb**

Tsis txhob cia tej yam cuam tshuam tsis zoo rau koj li kev noj qab haus huv. Yam khoom noj uas kis mob lawm tuaj yeem txaus ntshai rau txoj sia ntawm ib tug neeg laus. Muab cov khoom noj uas tsis nyab xeeb pov tseg. Zam tej yam khoom noj uas muaj feem tsis zoo rau tus neeg laus, xws li cov khoom noj uas tsis tau tua kab mob. Lwm yam khoom noj tuaj yeem cuam tshuam tsis zoo rau koj tau yog tseem nyoos lossis ua tsis siav, xws li qe, taum, nqaij ntses, qwj los yog roob ris, nqaij, lossis nqaij qaib.

- **Nyeem daim ntawv hais qhia txog Feem Keeb Khoom Noj Zoo**

Thaum yuav khoom noj yuav tsum xaiv yam khoom noj kom raug. Mob siab rau saib xyuas cov khoom noj muaj txiaj ntsig zoo kom paub ntxiv txog cov khoom nojuas muaj calories, roj, sodium (daws), thiab lwm feem Keeb Khoom Noj Zoo ntawm daim ntawv qhia. Nug koj tus kws khomob seb yam txuj lom lossis yam khoom noj twg koj yuav tau txwv los yog noj kom ntau ntxiv.

- **Nug koj tus kws khomob txog cov vais tas mees lossis cov khoom noj pab txhawb**

Khoom noj yeej yog ib yam zoo tshaj plaws uas muaj cov keeb khoom noj zoo raws li qhov koj xav tau. Koj puas noj tshuaj vais tas mees lossis lwm yam tshuaj ntsiav lossis tshuaj ntsuab ua hmoov thiab cov dej haus zoo rau lub cev? Cov khoom noj no hu ua cov khoom noj pab txhawb. Koj tus kws khomob yuav paub yog tias koj xav tau cov tshuaj ntawd. Noj ntau yuav tsis zoo. Qee zaus yuav cuam tshuam rau koj cov tshuaj khomob lossis cuam tshuam rau koj qhov khomob.

