

Txiaj Ntsim Ntawm Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo Thiab Zaub

Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yog ib cov zaub mov qab tshaj thiab zoo tshaj rau lub cev. Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub muaj ntsev thiab calories me me xwb. Tsis tas li ntawm, muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo tsis muaj rog (fat free). Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas yog hob xim xiav, xim paj yeeb ntsha, xim ntsuab, xim dawb, xim daj, xim txiv kabntxwv, thiab xim liab thaum noj mov lossis noj khoom tom ncauj. Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yuav pab koj lub cev noj qab nyob zoo kom tsis tshua muaj mob vim hais tias txiv hmab txiv ntoo muaj vitamins, minerals, fiber, thiab lwm yam khoom es zoo rau koj lub cev.

TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB YOG IB COV KHOOM NOJ ZOO RAU LUB CEV, YOG KOJ NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB, TEJ ZAUM YUAV PAB KOJ:

- Pab tau koj tsis nce phaus ntxiv
- Yuav pab tau kom tsis muaj mob stroke, mob plawv thiab mob ntsav siab.
- Tsis tshua muaj mob ntshav qab zib hom ob
- Tsis muaj mob lwm yam kev mob khees xaws (cancer).
- Ua tau koj muaj zog ntxiv
- Ua koj nyob zoo!