



Cov zaub mov koj noj muaj feem xyuam rau koj txoj kev noj qab haus huv thiab koj lub qhov ncauj. Noj cov zaub mov uas tsis muaj cov yam zoo pab cuam nrog yuav ua rau lub nruab zog cev tsis muaj zog tua cov kab mob. Raws li lub koom haum World Health Organization, txoj kev noj haus thiab cov khoom noj khoom haus muaj feem xyuam rau txoj kev loj hlob ntawm lub taub hau/lub ntsej muag, qog nqaij hlav hauv qhov ncauj thiab tsim muaj kab mob rau hauv lub qhov ncauj. Mob hniav yog vim txoj kev noj cov khoom noj uas tsim muaj kab noj, ua rau txheej hniav tawv lwj, hniav yaig thiab pos hniav lwj.

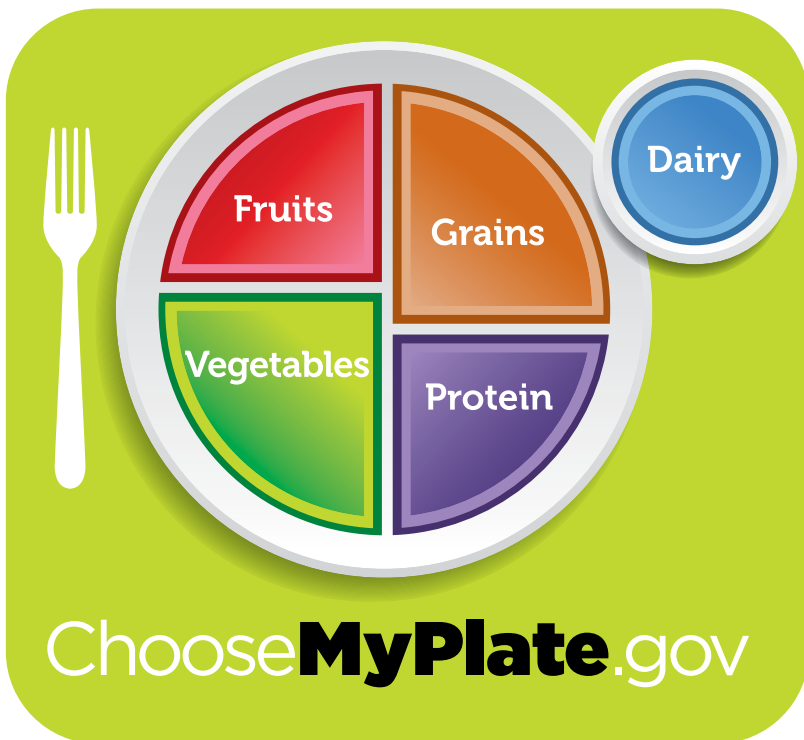
Cov yam ntawv noj haus thiab cov hom zaub mov xaiv noj yog cov tseem ceeb tshaj uas muaj feem xyuam rau txoj kev hniav muaj kab noj. Cov kab mob nyob rau hauv koj cov hniav hu plaque. Cov kab mob noj koj cov zaub mov uas koj noj mus, feem ntau yog cov qab zib (xws li cov qab zib ntawm cov txiv hmab txiv ntoo) thiab cov hmoov txhuv nplej siab (qhob cij, cov qos, cov txhuv, cov nplej zom, thiab tej yam zoo li ntawd). 5 feeb tom qab koj noj mov los yog haus dej tag nrho, cov kab mob pib tsim muaj cov kua qaub thaum lawv zom koj cov zaub mov. Cov kua qaub no ua rau koj cov txheej hniav saum toj to thiab nqus tawm cov khoom zoo, ua rau muaj kab noj hniav. Cov me nyuam thiab cov neeg laus noj qab zib los ntawm cov dej qab zig, dej kua txiv uas tov nrog piam thaj, thiab cov khoom txom ncauj uas tsis zoo noj mus rau cov hniav. Cov khoom no muaj cov yam zoo pab cuam tsawg tsawg, yog tias muaj, thiab ntev mus yuav noj tag nrho cov hniav.

Thaum xaiv cov zaub mov, nco ntsoov cov nram no rau hauv lub siab:

- **Noj ob peb yam**—Noj cov zaub mov kom muaj txhij txhua li tag nrho cov hom zaub mov
- **Kev noj xwm yeem**—Noj cov txiv hmab txiv ntoo, cov zaub, cov nplej tseem, cov mis tsis muaj rog los yog roj tsawg thiab cov zaub mov muaj qab zib, roj cholesterol thiab ntsev kom tsawg
- **Kev noj hauj sim**—Txwv txiav cov pluas noj kom tsawg thiab txwv txiav cov zaub mov qab zib, muaj roj cholesterol, thiab ntsev
- **Kev siv lub zog cev ua ub no**—Siv lub cev qoj ua ub noj txhua hnuv

Cov me nyuam yuav tsum siv tsawg kawg yog 60 feeb siv lub zog cev ua ub no ua si txhua txhua hnuv; cov laus yuav tsum siv tsawg kawg yog 30 feeb txhua hnuv. Muab 30 feeb los siv lub zog cev ua ub no pab hauj sim rau txoj kev noj qab haus huv, yog hais tias siv sij hawm ntev dua los yog ua ub no sib zog dua yuav pab hauj sim heev dua.

Rau cov pluas mov thiab cov khoom noj txom ncauj ua si, xaiv cov khoom noj thiab dej haus zoo uas muaj piam thaj tsawg. Thaum koj txom ncauj, xaiv cov zaub mob kom muaj qab zib tsawg tsawg xwb. Txhuam hniav nrog lub tshuaj txhuam hniav uas muaj tshuaj fluoride nrog. Xuas hlua dig hniav txhua hnuv. Hu rau koj tus CDA kws kho hniav mus teem lub sij hawm mus ntsuam xyuas thiab ntxuav hniav.





USDA Txoj Kev Kheev Noj Ib Hnub Twg

	Hnub Nyoog	Cov Zaub	Txiv Hmab Txiv Ntoo	Mis Nyuj	Nqaij thiab Taum	Txhuv Nplej	Cov Rog thiab Roj
Cov Me Nyuam Me	2-3 xyoos	1 khob	1 khob	2 khob	2 lag	3 lag	3 diav me
	4-8 xyoos	1½ khob	1 - 1½ khob	3 khob	3-4 lag	4-5 lag	4 diav me
Cov Ntxhais	9-13 xyoos	2 khob	1½ khob	3 khob	5 lag	5 lag	5 diav me
	14-18 xyoos	2½ khob	1½ khob	3 khob	5 lag	6 lag	5 diav me
Cov Tub	9-13 xyoos	2½ khob	1½ khob	3 khob	5 lag	6 lag	5 diav me
	14-18 xyoos	3 khob	2 khob	3 khob	6 lag	7 lag	6 diav me
Cov Poj Niam	19-30 xyooss	2½ khob	2 khob	3 khob	5½ lag	6 lag	6 diav me
	31-50 xyoos	2½ khob	1½ khob	3 khob	5 lag	6 lag	5 diav me
	51+ xyoos	2 khob	1½ khob	3 khob	5 lag	5 lag	5 diav me
Cov Txiv Neej	19-30 xyooss	3 khob	2 khob	3 khob	6 ½ lag	8 lag	7 diav me
	31-50 xyoos	3 khob	2 khob	3 khob	6 lag	7 lag	6 diav me
	51+ xyoos	2½ khob	2 khob	3 khob	5½ lag	6 lag	6 diav me

Lub USDA tswj xyuas tag nrho txoj kev noj kev haus rau hauv lub teb chaws. Cov kev pom zoo noj haus yog tsim los txhawb txoj kev noj qab haus huv thiab tiv thaiv cov kab mob uas muaj feem xyuam los ntawm txoj kev rog, xws li kab mob plawv, mob ntshav qab zib hom 2 thiab cov mob qog nqaij hlav cancer. USDA yeej ras txog tias cov neeg nyias muaj nyias txoj kev noj kev haus kom haum raws li nyias txoj kev ua neeg txog tej qib twg. Txuas mus xyuas <http://www.choosemyplate.gov> kom paub meej ntxiv.