



Txiv Kab Ntxwv Qaub





Txiv Kab Ntxwv Qaub

Kev Pab Qhia Me Ntsis Kom Paub Thaum Mus Kav Khw

- Nrhiav lub txiv kab ntxwv qaub kom daim tawv du dais thiab kom hnyav tsawv.
- Tsis txhob yuav cov txiv kab ntxwv qaub ua nws twb phom phom lawm lossis nws tuab los yog daim tawv twb laus lawm.

Lo lus Ntsuas Cia Ua Lom Zem!

- Txiv kab ntxwv qaub muaj ntau yam xwm li xis dawb, paj yeeb thiab liab.
- Ib tug tub ua liaj ua teb ua yog neeg Jamaican tau tim lub npe txiv kab ntxwv qaub rau yam txiv no vim rau qhov hais tias nws pom lub txiv no nyob ua ib thooj (zoo ib yam li txiv quav ntswg nyoos) nyob rau saum rab ntoo.

Yog Koj Noj Lub Txiv No Koj Yuav Tau Dabtsi?

Ib nrab ntawm lub txiv kab ntxwv qaub yog:

- Muaj zoo Vitamin C

Tswv Yim Ua Zaub Mov Noj

- Thaum koj noj nshais noj ib nrab ntawm lub txiv kab ntxwv qaub nrog koj li khaubnoom (cereal)
- Pov thiab tev lub txiv kab ntxwv qaub tej nplai rau hauv koj li xam lav ua muaj txiv mab txiv ntoo.

Lub Caij Ua Muaj Txiv Kab Ntxwv

- Lub nroog California cog ntau yam, **rau thaum lub caij ntuj no thiab rau thaum lub caij nplooj ntoos hlav**, nws yuav ntshiab tshaj thiab pheej yig dua cov txiv kab ntxwv qaub xa txawv nroog tuaj.

Muab Cov Txiv No Khaws Cia Tseg Li Cas

- Muab cov txiv kab ntxwv qaub khaws cia rau tej qhov chaw uas txhob sov ntev txog li ntawm ib asthiv. Yog tias koj muab cov txiv kab ntxwv qaub tso rau hauv taubyees nws yuav zoo noj rau li ntawm ob asthiv. Kom nws qab tshaj plaws, noj cov txiv thaum ua nws nyob rau qhov chaw uas txhob sov.