

ການເລືອກອາຫານທີ່ດີກວ່າຕໍ່ສຸຂະພາບແມ່ນຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການຄວບຄຸມນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ.



ຂັ້ນຕອນນ້ອຍອື່ນໆທີ່ເຈົ້າສາມາດປະຕິບັດໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດ ຫຼື ຮັກສານ້ຳໜັກຂອງທ່ານມີຄື:

- ✓ ໃຊ້ BMI ຂອງທ່ານເພື່ອກຳນົດເປົ້າໝາຍນ້ຳໜັກ
- ✓ ຄວບຄຸມສັດສ່ວນອາຫານຂອງທ່ານ
- ✓ ເປັນນັກຊີ້ທີ່ສະຫຼາດ
- ✓ ແຕ່ງກິນຢູ່ເຮືອນ

ດັດຊະນີມວນຮ່າງກາຍ (BMI)

ແມ່ນຕົວເລກທີ່ປຽບທຽບນ້ຳໜັກຂອງທ່ານໃສ່ລວງສູງຂອງທ່ານ. ການຮູ້ຈັກ BMI ຂອງທ່ານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານກຳນົດໄດ້ວ່າ ທ່ານກຳລັງມີນ້ຳໜັກທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ຫຼື ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຫຼຸດນ້ຳໜັກ.

BMI ຂອງທ່ານ	ເປົ້າໝາຍ	ບາງຄວາມສ່ຽງ	ຄວາມສ່ຽງສູງ
_____	18.5-24.9	25-29.9	30 ຫຼື ສູງກວ່າ

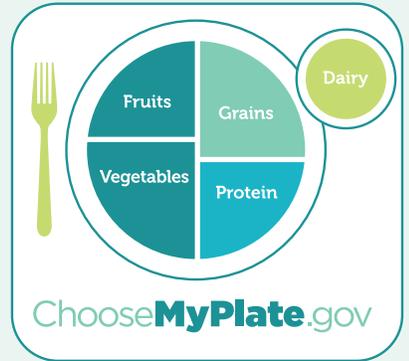
ທ່ານສາມາດກຳນົດ BMI ຂອງທ່ານໂດຍໃຊ້ຕາຕະລາງຂ້າງລຸ່ມນີ້:

ຕົວຄຳນວນ BMI

ນ້ຳໜັກ (ປອນ)

	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'0"	30.5	33.6	26.6	39.7	42.7	45.8	48.8	51.9	54.9	58.0	61.0	64.1	67.1	70.2	73.2	76.3
4'2"	28.1	30.9	33.7	36.6	39.4	42.2	45.0	47.8	50.6	53.4	56.2	59.1	61.9	64.7	67.5	70.3
4'4"	26.0	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0
4'6"	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	50.6	53.0	55.4	57.9	60.3
4'8"	22.4	24.7	26.9	29.1	31.4	33.6	35.9	38.1	40.4	42.6	44.8	47.1	49.3	51.6	53.8	56.0
4'10"	20.9	23.0	25.1	27.2	29.3	31.3	33.4	35.5	37.6	39.7	41.8	43.9	46.0	48.1	50.2	52.2
5'0"	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9	48.8
5'2"	18.3	20.1	21.9	23.8	25.6	27.4	29.3	31.1	32.9	34.7	36.6	38.4	40.2	42.1	43.9	45.7
5'4"	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9
5'6"	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.7	32.3	33.9	35.5	37.1	38.7	40.3
5'8"	15.2	16.7	18.2	19.8	21.3	22.8	24.3	25.8	27.4	28.9	30.4	31.9	33.4	35.0	36.5	38.0
5'10"	14.3	15.8	17.2	18.7	20.1	21.5	23.0	24.4	25.8	27.3	28.7	30.1	31.6	33.0	34.4	35.9
6'0"	13.6	14.9	16.3	17.6	19.0	20.3	21.7	23.1	24.4	25.8	27.1	28.5	29.8	31.2	32.5	33.9

ນ້ຳໜັກຫຼຸດກຳນົດ
 ດີເລີດ
 ນ້ຳໜັກເກີນກຳນົດ
 ຕຸ້ຍເກີນໄປ



ຄວບຄຸມສ່ວນແບ່ງອາຫານ

ການແບ່ງສ່ວນອາຫານສ່ວນຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນແຄໂຣລີ, ໄຂມັນ ແລະ ເກືອທີ່ທ່ານກິນ. ນຳໃຊ້ MyPlate model ເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ເຕັມເຕັມຈານຂອງທ່ານດ້ວຍ:

- 1/2 ໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ
- 1/4 ທັນຍະພືດເຊັ່ນ ເຂົ້າ ຫຼື ພາສຕາ
- 1/4 ໂປຣຕີນ

ຊີຢ່າງສະຫຼາດ

- ເຮັດລາຍການຊີໂດຍນຳໃຊ້ຕົວແບບ MyPlate.
- ຊີອາຫານໃນຮູບແບບທີ່ມີນ້ຳມະລາດທີ່ສຸດ—ສິດ ຫຼື ແຂງແທນທີ່ຈະເປັນແຜັກ ຫຼື ອັດກະປ້ອງ.

ແຕ່ງກິນຢູ່ບ້ານຢູ່ບ້ານ

- ນຳໃຊ້ MyPlate ໃນຖານະຄູ່ມືວາງແຜນອາຫານລ່ວງໜ້າ ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງການເພິ່ງພາອາຫານຈານດ່ວນ.
- ເລືອກວິທີການແຕ່ງກິນແບບໄຂມັນຕ່ຳເຊັ່ນອົບ, ຕົ້ມ ຫຼື ປັ້ງ.
- ໃຊ້ກະທຽມ, ຫິວຫອມ, ສະໝຸນໄຟແຫ້ງ ແລະ ໝາກເພັດເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດແທນເກືອ.

ສ້າງທາງເລືອກອາຫານທີ່ສະຫຼາດ.

ສ້າງທາງເລືອກສຸຂະພາບທີ່ສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໄຂມັນອຸດຕັນເລັ້ນເລືອດ, ໄຂມັນ, ເກືອສຳລັບສຸຂະພາບຫົວໃຈ ແລະ ນ້ຳໜັກ.

ທາງເລືອກ

- ຜັກ
- ໝາກໄມ້
- ທັນຍາພືດລວມ (ເຊັ່ນ: ເຂົ້າສີນ້ຳຕານ, ພາສຕາເຂົ້າສາລີ, ເຂົ້າຈີ່ໂຮວິດ ແລະ ເຂົ້າໂອດ)
- ຖົ່ວ ແລະ ຖົ່ວລັນເຕົາ
- ໄບຕົນຊິ້ນສັດ (ເຊັ່ນ: ຜິວໜັງ ສັດປີກ, 93% ຫຼື ຂ້າງເທິງ ຊິ້ນງົວ, ຊິ້ນສັນໝູສິດ, ປາ, ແລະ ອາຫານທະເລ)



ຂໍ້ຈຳກັດ

- ທັນຍາພືດແປຮູບ (ເຊັ່ນ: ເຄຣັກເກີ, ອຸກກີ້ ແລະ ບັງມ້ວນ)
- ຜະລິດຕະພັນນົມທີ່ມີໄຂມັນ (ເຊັ່ນ: ຈຳພວກນົມ ຫຼື ຊີສ)
- ອາຫານກະບ່ອງ ແລະ ອາຫານແຜັກ (ເຊັ່ນ: ນ້ຳແກງ, ຜັກກະບ່ອງ, ແລະ ປາກະບ່ອງໝູ່ນ່າ)
- ເຄື່ອງບຸກອາຫານລົດເຕັມ ແລະ/ ຫຼື ເຄື່ອງບຸກອາຫານໄຂມັນສູງ (ເຊັ່ນ: ຊອສເຕົ້າຮູ້, ຊອສບາບີຄິວ, ເຄື່ອງບຸກຄາຈັນ, ນ້ຳຊອສ ແລະ ສະຫຼັດນ້ຳຊິ້ນ)

ຫຼີກລ້ຽງ

- ອາຫານທອດ
- ເຄັມ ແລະ ທອດເຂົ້າໜົມວ່າງ (ເຊັ່ນ ມັນຟຣັງ ແລະ ຂອງທອດ)
- ທີ່ມີນ້ຳຕານ ແລະ ໄຂມັນສູງ ສິນຄ້າອົບ (ເຊັ່ນໂດນັດ, ເຄັກ ແລະ ເຂົ້າໜົມບັງ)
- ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີນ້ຳຕານ (ເຊັ່ນໂຊດາປົກກະຕິ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມໝາກໄມ້)



ຮຽນຮູ້ Salty Six

ຈຳກັດອາຫານທີ່ມີເກືອ ອສູງສາມາດຈັດການຄວາມດັນໂລຫິດຂອງທ່ານ. ສິ່ງທີ່ເຄັມຫຼືກຢ່າງແມ່ນ ທົ່ວໄປ ອາຫານທີ່ໃຊ້ເກືອຫຼາຍເປັນພິເສດ.

- ເຂົ້າໜົມບັງ & ບັງມ້ວນ
- ແກງ
- ພິດຊ້າ
- ເນື້ອສຳເລັດຮູບ
- ແລຊນວິດ
- ບູຣີໂຕ & ທາໂກ



ເຂົ້າໄປທີ່ www.wellaheadla.com/WISEWOMAN ສຳລັບວິທີເຮັດອາຫານທີ່ທ່ານມັກດ້ວຍເກືອໜ້ອຍດຽວ.

ອ່ານສະຫຼາກໂພສະນາການ

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	%Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ການເຂົ້າໃຈບ້າຍກຳກັບໂພສະນາການເທິງອາຫານສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສ້າງທາງເລືອກທີ່ສຸຂະພາບດີ. ປຽບທຽບບ້າຍກຳກັບໂພສະນາການເພື່ອຊ່ວຍທ່ານສ້າງທາງເລືອກທີ່ສຸຂະພາບດີ. ເລືອກອາຫານທີ່ມີໄຂມັນອື່ນຕົວ, ໂຊດຽມ ແລະ ນ້ຳຕານເພີ່ມຕໍ່າ.

ຊອກຫາ Heart-Check

ການກວດກາຫົວໃຈເຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍໃນການຊອກຫາອາຫານທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າມັນເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນແຜນການກິນອາຫານສຸຂະພາບດີ.



ນິ້ແມນຕົວຢ່າງແມນທີ່ໃຊ້ທາງເລືອກສຸຂະພາບດີ:

ອາຫານເຊົ້າ	ອາຫານສວຍ	ເຂົ້າໜົມວ່າງ	ອາຫານແລງ	ເຂົ້າໜົມວ່າງ
<ul style="list-style-type: none"> • ເຂົ້າໂອດບຸງແຕ່ງ 1 ຖ້ວຍ • ກົວຍນ້ອຍ 1 ໜ່ວຍ • ເນືອຖົ່ວ 1 Tbsp. • ນົມຜົງ 1 ຈອກຫລືນົມ 1% 	<ul style="list-style-type: none"> • ສະລັດຂຽວ 2 ຖ້ວຍ • ຜັກສິດ 1/2 ຖ້ວຍ • ຖົ່ວດຳ 1/2 ຖ້ວຍ • ໄຂ່ຕົ້ມ 1 ໜ່ວຍ • ການໃສ່ນ້ຳສົ້ມສາຍຊູ 2 Tbsp. • ແຄຣັກເກີບໍ່ເຄັມ 6 	<ul style="list-style-type: none"> • ແອັບເປັນກາງ 1 ໜ່ວຍ • ຊີສ 1 ອອນ 	<ul style="list-style-type: none"> • ເຂົ້າສາລີລວມ 1 ຖ້ວຍ • ມາຣິນາຣາໂຊດຽມຕໍ່າ 1/2 ຖ້ວຍ • ໄກ່ 3 ອອນ • ພາເມຊານຊອຍ 1 ອອນ • ບັອກໄຄຣີ 1 ຖ້ວຍ 	<ul style="list-style-type: none"> • ໂຢເກີດໄຂມັນຕໍ່າ 6 ອອນ • ໝາກໄມ້ສິດ 1 ຖ້ວຍ