

## Kev Mob Ntshav Qab Zib

Tag nrho tej zaub mov uas peb noj yog peb lub cev siv kom tsim tau dag zog (energy). Ib hom ntawm peb hom zaub mov uas peb lub cev siv yog tej yam qab zib. Yog tias peb noj qab nyob zoo, ces tej yam qab zib hauv cov zaub mov uas peb noj yuav hloov ua dag zog pab peb ua ub ua no. Thaum koj mob ntshav qab zib, koj lub cev yuav hloov tsis tau tej yam qab zib ntawd ua dag zog, thiab tej yam qab zib ntawd txawm ntsu zuj zus tuaj hauv koj cov ntshav.



Muaj peb hom mob ntshav qab zib.

Thaum me nyuam mos liab los yog me nyuam yaus muaj mob ntshav qab zib li no, lawv muaj mob ntshav qab zib hom 1 thiab yuav tsum txhaj tej koob tshuaj insulin txhua hnuv thiab ua tib zoo saib xyuas tej zaub mov uas lawv noj. Tsuas yog neeg tsawg tsawg xwb thiaj muaj hom mob ntshav qab zib no.



Ib txhia poj niam xeeb tub raug tau ib hom mob ntshav qab zib uas nyob tsis ntev, uas feem ntau ploj mus thaum lawv los so lawm. Hom mob ntshav qab zib no yog hu ua kev mob ntshav qab zib thaum xeeb tub. Yog tias ib tug kws kho mob tsis pab kho hom mob ntshav qab zib no, qhov no yuav ua tsis zoo rau tus me nyuam ua ntej nws yug los.



Cov neeg feem coob uas muaj mob ntshav qab zib muaj mob hom 2, uas muaj rau cov neeg laus thaum lawv laus zuj zus tuaj. Cov neeg uas tsis kom tes taw los sis rog rog yog cov uas yuav muaj yam mob li no feem ntau.



Cov neeg uas muaj neeg hauv lawv tsev neeg uas twb muaj mob ntshav qab zib hom 2 kuj pheej hmoov ntau dua hais tias lawv yuav raug tau yam mob no thiab. Cov neeg Mis Kas Dub, cov neeg Mis Kas Mev/Latino, thiab ib txhia Mis Kas Es Xias kuj pheej hmoov ntau dua hais tias yuav raug tau thiab. Qhov no txhais tau hais tias cov neeg no raug mob ntshav qab zib ntau dua lwm haiv neeg.



Tej yam uas qhia tias tej zaum koj muaj mob ntshav qab zib yog:

Pheej ib sij tso zis ib zaug

Nqhis dej heev

Poob phaus es twb tsis tau sim yoo mov kom poob phaus li

Hnov tshaib plab heev feem ntau

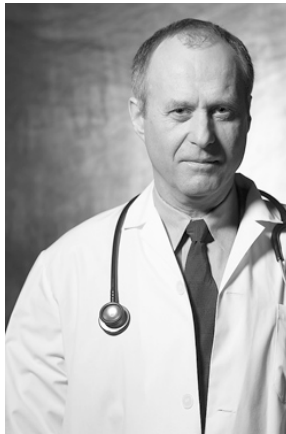


Qhov muag plooj plooj  
Txhais ko taw loog loog los sis caws yaum  
Tawv nqaij qhuav qhuav thiab khaus khaus  
Muaj tej kiav txhab uas siv sij hawm ntev ntev mam zoo  
Nkees nkees heev



Ib tug neeg uas muaj mob ntshav qab zib tej zaum muaj tag nrho tej yam uas hais no los sis tsis muaj ib yam hlo li.

Yog tias koj muaj ob peb yam qhia tias tej zaum koj muaj mob ntshav qab zib no, hais kom koj tus kws kho mob kuaj saib koj puas muaj mob ntshav qab zib. Kom kuaj li no, koj tus kws kho mob yuav kuaj saib koj cov ntshav muaj glucose (qhov qab zib) siab li cas.



Yog hais tias lawv kuaj es pom tias koj muaj mob ntshav qab zib no, tej zaum koj yuav tsum kuaj saib koj cov ntshav muaj qhov qab zib siab li cas txhua hnuv siv ib lub tshuab ntsuas glucose.



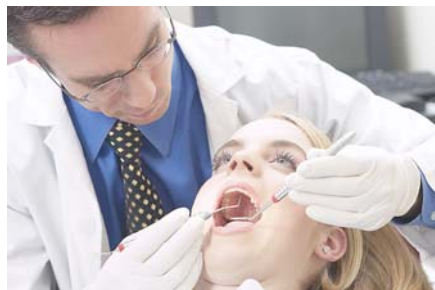
Vim qhov qab zib hauv koj cov ntshav siab heev dhau, tej zaum koj yuav tsum noj tshuaj txhua hnuv pab tswj kom nws nyob qis dua. Qhov uas koj kom tes taw thiab poob phaus kuj yuav pab ua rau qhov qab zib hauv koj cov ntshav qis dua thiab pab koj nyob zoo dua.



Yog hais tias koj tsis nrhiav kev pab kho yam mob ntshav qab zib no thiab koj tsis ua dab tsi ua rau qhov qab zib hauv koj cov ntshav qis dua, tej zaum koj yuav muaj teeb meem ntau ntawm txoj kev noj qab nyob zoo, xws li mob plawv, los yog mob raum. Qhov uas muaj qhov qab zib ntau hauv cov ntshav yeej ua tau rau koj qhov muag muaj teeb meem thiab thaum kawg tej zaum koj yuav dig muag.



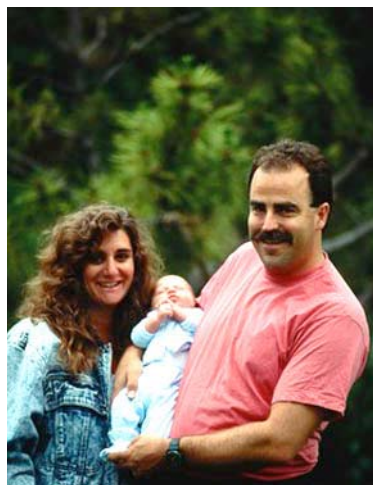
Yam mob no kuj ua tsis zoo tau rau lub qhov ncauj, cov hniav, thiab pos hniav. Ua tib zoo txhuam hniav txhua hnuv thiab mus kuaj hniav raws sij hawm.



Tej zaum koj kuj yuav muaj teeb meem muaj tej kiav txhab rau ntawm koj ob txhais ko taw thiab. Yog tias tsis kho qhov teeb meem no, ces tej zaum cov kws kho mob yuav tsum txiav koj tus ntiv taw xoo, koj txhais ko taw los yog koj txhais ceg.



Hais kom koj tus kws kho mob xa koj mus ntsib cov neeg uas yuav pab qhia koj saib koj yuav tsum ua li cas saib xyuas koj tus kheej. Lawv yuav qhia saib koj yuav tsum noj koj cov tshuaj li cas, kuaj saib qhov qab zib hauv koj cov ntshav siab li cas, thiab noj zaub mov raws li lawv hais. Lawv qhia tau tag nrho koj tsev neeg saib koj tsev neeg yuav ua li cas pab koj thiab saib koj tsev neeg yuav ua tau li cas kom thiaj noj qab nyob zoo thiab.



Kev mob ntshav qab zib no yog ib qho mob loj, tiam sis koj yuav nyob tau zoo dua thiab ua neej noj qab nyob zoo ntev yog tias koj ceev kom qhov qab zib hauv koj cov ntshav nyob qis thiab ua raws li tej yam uas koj tus kws kho mob hais kom koj ua.