



LUB HAUV PAUS UA RAU KOJ MOB IB SAB TAUB HAU YOG DAB TSI??

Kev mob ib sab taub hau tuaj yeem ua rau koj mob taub hau. Nrhiav yam mob tshwj xeeb uas cuam tshuam txog yam koj yuav tau tshuaj xyuas koj tus mob ib sab taub hau. Kev tshawb nrhiav txog koj qhov mob ib sab taub hau yuav pab koj paub txog kev zam mob ib sab taub hau li cas.

NRHIAV SEB KOJ QHOV MOB IB SAB TAUB HAU YOG DAB TSI - Txhua tus muaj tus mob sib txawv uas ua rau mob ib sab taub hau. Hauv qab no yog cov npe mob ib sab taub hau uas nyiam mob ntau tshaj plaws. Nco ntsoov tias koj qhov mob ib sab taub hau tej zaum yuav tsis muaj nyob rau hauv cov npe no. Muaj ntau zaus, cov neeg muaj mob ib sab taub hau feem ntau yog cuam tshuam los ntawm ntau yam mob. Qee zaus nws sib txuas nrog ob lossis ntau tus mob uas ua rau cov kuab tshuaj khes mis huam tuaj ua rau mob ib sab taub hau.

KHAWNS PHAU NTAWV SAU MOB TAUB HAU - Ib qho teebmeem loj tshaj plaws nrog kev nrhiav tus mob ib sab taub hau yog lub cev noj tsis haum cov khoom noj lossis cov xwm txheej uas tshwm sim tauj yeem ua rau qeeb li 24 xuj moos. Qhov no txhais tau tias tsuas yog muaj tib txoj hauv kev uas ntseeg tau txhawm rau nrhiav koj tus mob yog khaws phau ntawv sau mob taub hau, tshuaj xyuas li 24 xuj moos rov qab txij thaum pib mob ib sab taub hau.

ZAM KOJ QHOV MOB IB SAB TAUB HAU - Kuaj xyuas koj phau ntawv sau mob taub hau yuav qhia pom txog feem kev mob taub hau uas paub tseeb thiab tuaj yeem zam tau. Qee cov mob taub hau, xws li huav cua hloov pauv, kuj tsis tuaj yeem yuav zam dhau tag.

Kev Mob Taub Hau Los Ntawm Huab Cua Ib Puag Ncig:

- Cov teeb cig ci dhau thiab duab tshav ntuj ci dhau, lossis ci los ntawm cov te lossis lub khoos pis tawj
- Suab nrov
- Muaj ntxhiab tsw lossis tej yam txawv, xws li pa luam yeeb los yog tshuaj tsw qab
- Huab cua siab lossis nyob saum lub dav hlau uas kub
- Huav cua hloov pauv-ib pliag no ib pliag kub sai heev, thiab txheej huab cua hloov pauv

Mob Lub Cev:

- Lub cev qaug zog
- Mob ib ce
- Pw tsis tsaug zog, mob nraub qaum, lossis tsaug zog ntau dhau
- Cov hormonal hloov thaum lub sijhawm pojniam coj khaub ncaws uas feem ntau yog tshwm sim ua ntej los yog thaum tab tom coj khaub ncaws vim yog tso cov qe tawm. Tej zaum kuj mob rau haum lub sijhawm cov qe poob
- Cov leeg nqaij nruj ntawm xwb pwg thiab pob tsaig ntawm lub cev lossis ua rau tsis xis nyob
- Mob lub cev
- Haus luam yeeb

Kev mob ua rau siab tsis kaj (Kev xav):

- Txoj kev ntxhov siab los yog tsis ntxhov siab tuaj yeem ua rau mob ib sab taub hau. Kev tsis kaj siab tuaj yeem los ntawm kev tsis zoo siab lossis muaj mob, tab sis kuj tseem yog los ntawm kev tsis lom zem, tsis kaj siab thiab zoo siab.

Kev Mob Siv Tshuaj Ntau (Siv Tshuaj Khomob):

- Cov tshuaj Estrogen- tau siv los hloov cov hormone hauv cov pojniam tom qab tag tsis coj khaub ncaws lawm
- Cov tshuaj noj tsis pub muaj menyuam
- Tshuaj ntxiv ntshav xws li nitroglycerin
- Qhia rau koj tus kws khomob paub txog txhua yam tshuaj khomob uas koj siv, suav nrog cov tshuaj muaj ntxawv yuav tshuaj thiab cov tshuaj tsis muaj ntawv yuav tshuaj, thiab cov tshuaj noj ntxiv
- Cov tshuaj muaj yees thiab butalbitol
- Kev siv cov tshuaj muaj ntawv yuav tshuaj thiab tsis muaj ntawv yuav tshuaj ntau dhau, ntau tshaj li 3 hnub toj ib asthiv tuaj yeem ua rau mob taub hau



Kev Xaiv Noj Khoom Noj (Khoom Noj thiab Kuaj Txiv Uas Cuam Tshuam:

- Kev zam qee cov khoom noj tuaj yeem txo qis cov piam thaj hauv koj cov ntshav thiab txo qis mob taub hau • Kev tso zis tawm – hais dej tsis txaus

Cov tib neeg mob ib sab taub hau tuaj yeem muaj cov khes mis txuam nyob hauv cov khoom noj los yog cov tshuaj:

- Cov Ripened cheeses • Khaub noom kas fes • Haus dej haus cawv • Noj cov khoom noj qab zib • Cov khoom noj muaj cov kuab monosodium glutamate (MSG) hauv Neeg Suav cov khoom noj • Cov khoom haus muaj kas fes (tshuaj yej, kas fes, soda) • Dos • Tej yam khoom noj muab tsau cia, muab tsau dej, lossis muab pos cia • Cov khoom qab zib thiab mis qaub • Cov khoom noj ua caj caj los yog taum (cov khoom noj mua casj, tej ya thiab taum) • Mis nyoos, cov khaub noom kev kas fes, thiab doughnuts • Kua txiv (kua txiv kab ntxwv, txiv qaub, limes, thiab txiv kab ntxwv qaub) • Txiv puv luj • Pizza • Nqaj npuas • Cov khoom noj hnyuv ntxwm (bologna, salami, pepperoni, summer sausage, thiab hot dogs) • Khoom noj hauv hiav txwv (cw, roob ris, cw loj) thiab ntses • Khoom noj ua tiav • Khoom noj daw ntsev • Khoom noj ua zoo nkauj