



# Better Nutrition for Mature Adults

## পরিণত বয়স্কের জন্য পুষ্টিবিধান

### 1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ গ্লাস জল পান করবেন।

### 2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার খাবেন, যেমন : দুধ, পনির, দই, কাঁটায়ুক্ত মাছ, এবং ব্রোকোলি-জাতীয় কিছু গাঢ় সবুজ শাকসজী। স্বাস্থ্যবান হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম অত্যাবশ্যিক।

### 3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

যথেষ্ট পরিমাণ ভিটামিন 'এ' এবং ভিটামিন 'সি' পাওয়ার জন্য ফলমূল ও শাকসজী খাবেন, যেমন : গাজর এবং কমলালেবু। ভিটামিন 'এ' আপনার চোখ ও ত্বকের জন্য ভাল। ভিটামিন 'সি' আপনার দাঁতের মাড়ি সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখবে।

### 4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

প্রচুর আইরনযুক্ত খাবার খাবেন যা শরীরের শক্তি ব্যবহারে সাহায্য করে। গরু/ভেড়া/ছাগলের ও মুরগীর মাংসে, মাছে এবং শুকনো সিম/কড়াই-মটরগুঁটিতে যথেষ্ট পরিমাণ আইরন থাকে।

### 5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

'জিঙ্ক'-এর মাত্রাস্বল্পতা থেকে রক্ষা পাবার জন্য আপনার খাদ্য তালিকায় মাংস, সামুদ্রিক খাদ্য ও মুরগী-জাতীয় সামগ্রী যোগ করবেন। জিঙ্ক যে কোনো ক্ষতের আরোগ্য ত্বরান্বিত করে।

### 6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

নিয়মিত দৈনিক কর্মতৎপরতা অভ্যাস করবেন। বহিরঙ্গন তৎপরতা সবচেয়ে ভাল, কেননা সূর্যের সাহায্যে আপনার শরীর তখন ভিটামিন 'ডি' উৎপাদন করতে পারে।

Bengali Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

