



Better Nutrition for Mature Adults

Καλύτερη Διατροφή για Ωριμους Ενήλικους

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

1. Να πίνετε 6-8 ποτήρια νερό κάθε μέρα.

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.

2. Να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά όπως τα μπρόκολα. Το ασβέστιο είναι σημαντικό για γερά κόκαλα.

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.

3. Να παίρνετε αρκετή Βιταμίνη Α και Βιταμίνη C τρώγοντας φρέσκα φρούτα και λαχανικά, όπως καρότα και πορτοκάλια. Η Βιταμίνη Α είναι ωφέλιμη για τα μάτια και το δέρμα σας. Η Βιταμίνη C διατηρεί την υγεία των ούλων και προστατεύει από μολύνσεις.

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

4. Να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, που βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί την ενέργειά του. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι και τα ξερά φασόλια.

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

5. Να συμπεριλάβετε κρέας, θαλασσινά και πουλερικά στη διατροφή σας για προστασία από την έλλειψη ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος βοηθά στη γρηγορότερη αποκατάσταση των πληγών.

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

6. Να ασκείτε το σώμα σας τακτικά. Η καλύτερη επιλογή είναι οι ασκήσεις σε εξωτερικούς χώρους, γιατί το σώμα σας παράγει Βιταμίνη D με τη βοήθεια του ήλιου.

