



# Better Nutrition for Mature Adults

## बुजुर्ग लोगों के लिये बेहतर आहार

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

हर रोज़ ६-८ गिलास पानी पीये।

### 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.

ऐसी चीज़ें खाएँ जिनमें कैल्शियम का मात्रा अधिक हो, जैसे कि दूध, चीज़, दही, काँटेदार मछली, और ब्रौकोली जैसी गाढ़े हरे रंग की सब्ज़ी। हड्डियों को ताकतवर बनाने के लिये कैल्शियम ज़रूरी होता है।

### 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.

फल और सब्ज़ी खाएँ ताकि आपको अधिक मात्रा में विटामिन ए और विटामिन सी मिल सके, जैसे कि गाजर और संतरे। विटामिन ए आपकी आँखों तथा त्वचा के लिये लाभदायक होता है। विटामिन सी से आपके मसूड़े स्वस्थ रहेंगे और आपके बीमार होने की कम संभावना होगी।

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

ध्यान दें कि आपके खाने में आयरन हो। इससे शरीर की फुर्ती बढ़ती है। गोश्त, मुर्गी, मछली और दालों से बहुत सारा आयरन मिल सकता है।

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

अपने आहार में गोश्त, मछली और मुर्गी सम्मिलित करें ताकि आपको जिन्क की कमी महसूस न हो। जिन्क से चोट जल्दी ठीक हो जाते हैं।

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

नियमित रूप से व्यायाम करें। बाहर चलना-फिरना सबसे बेहतर होता है क्योंकि सूरज के प्रभाव से आपका शरीर विटामिन डी बना सकता है।

Hindi 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.

