



Better Nutrition for Mature Adults

ອາຫານບໍາຮຽງຮ່າງກາຍສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່

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

ດື່ມນໍ້າ 6 ຫາ 8 ຈອກທຸກມື້.

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.

ກິນອາຫານທີ່ມີແຄລຊຽມຫລາຍເຊັ່ນ ນົມ ເນີຍແຂອງ ນົມສີ້ມ ປາທີ່ມີກ້າງແລະຜັກສີຂຽວແກ່ບາງຢ່າງ ເຊັ່ນຜັກກະຫລໍ່າປີ ແຄລຊຽມເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ກະດູກແຂງແຮງ.

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.

ໄວຕາມິນ A ແລະ ໄວຕາມິນ C ຈະໄດ້ຈາກການກິນໝາກໄມ້ແລະຜັກເຊັ່ນ ຫົວກາຣົດແລະໝາກກ້ຽງ ໄວຕາມິນ A ມີດິດຕາແລະຜິວຂອງທ່ານ ໄວຕາມິນ C ຈະຮັກສາຊິ້ນເຂັ້ວຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະຫຼີກລ້ຽງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່.

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

ກິນອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກສູງເພື່ອຊ່ອຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ທາດເຫຼັກຈະຫາໄດ້ຫລາຍຢູ່ໃນຊີ້ນ ສີເດງ ຊີ້ນໄກ່ ຊີ້ນປາແລະໝາກຖົ່ວເຫຼັງ.

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

ຮ່ວມທັງປະເພດຊີ້ນ ອາຫານທະເລແລະຊີ້ນໄກ່ຢູ່ໃນລາຍການອາຫານຂອງທ່ານເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມຂາດເຂີນຈາກແຮ່ທາດຊິ້ງ (zinc) ແຮ່ທາດອັນນີ້ຈະຊ່ອຍໃຫ້ບາດແຜເຊົາໄວຂຶ້ນ.

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

ຝຶກກາມອອກກໍາລັງກາຍຕາມປົກກະຕິ ກາມອອກກໍາລັງຢູ່ນອກເຮືອນຈະດີກ່ອນໝູ່ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານສາມາດສ້າງໄວຕາມິນ D ຈາກຕາເວັນ.



Laotian 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.