



Better Nutrition for Mature Adults

Правильное питание для ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

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

Пейте каждый день от 6 до 8 стаканов воды.

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.

Кушайте пищу с большим содержанием кальция, такую как молоко, сыр, йогурт, рыбу с костями и некоторые темно-зеленые овощи типа брокколи. Кальций необходим, чтобы кости были крепкими.

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.

Получайте в большом количестве витамин А и витамин С, для чего ешьте фрукты и овощи, такие как морковь и апельсины. Витамин А полезен для Ваших глаз и кожи. Витамин С поддерживает десны в здоровом состоянии и защищает Вас от инфекции.

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

Кушайте пищу, содержащую много железа, который помогает телу использовать энергию. Большим содержанием железа отличаются красное мясо, курятина, рыба и сушеные бобы.

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

Включайте в свою пищу мясо различного вида, рыбные продукты и курятину, чтобы предохранить себя от недостатка цинка, который помогает быстрому заживлению ран.

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

Занимайтесь регулярно физической деятельностью, причем лучше всего - на открытом воздухе, потому что Ваше тело может создавать витамин D под действием солнца.

Russian 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.

