



Better Nutrition for Mature Adults

โภชนาการที่ดีขึ้นสำหรับผู้ใหญ่

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

ดื่มน้ำ ๖-๘ แก้ว ทุกวัน

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.

รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม, เนยแข็ง, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก และผักใบเขียวแก่ เช่น บรอกคอลลี แคลเซียมช่วยในการมีกระดูกที่แข็งแรง

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.

รับประทานผักและผลไม้สด เช่น แครอทและส้ม เพื่อให้ได้วิตามินเอและ วิตามินซี วิตามินเอมีประโยชน์ต่อสายตาและผิวหนัง วิตามินซีช่วยให้เหงือกแข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อ

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

รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแร่เหล็ก ซึ่งช่วยร่างกายในการเผาผลาญอาหาร แร่เหล็กมีมากในเนื้อ, สัตว์ปีก, ปลา, และถั่วชนิดแห้งต่างๆ

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

เนื้อ, อาหารทะเล, และสัตว์ปีก ช่วยทำให้ร่างกายลดการขาดแร่สังกะสี ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น

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

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมกลางแจ้ง เพราะร่างกายจะได้รับวิตามินดีจากแสงแดด

Thai 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.

