



# Better Nutrition for Mature Adults

## بالغوں کے لئے بہرپور غذا

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

روزانہ چھ سے آٹھ گلاس تک پانی پی لیں۔

### 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.

ایسی غذائیں کھالیں جن میں کیلشیم کافی مقدار میں موجود ہو مثلاً دودھ، دہی، کانٹے والی مچھلی اور بعض کھری سبز ترکاریاں جیسے براکلی۔ کیلشیم ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔

### 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.

پھل اور سبزییاں جیسے گاجر اور سنگترے کھا کر وافر مقدار میں وٹامن A اور C حاصل کریں۔ وٹامن A آپ کی آنکھوں اور جلد کے لئے مفید ہے۔ وٹامن C مسوڑوں کی حفاظت کرتا ہے اور لاگ والی بیماریوں سے بچا لیتا ہے۔

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

ایس غذائیں کھائیں جن میں لوہے کی مقدار زیادہ ہو۔ اس سے جسم کو قوت استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لوہا گوشت، مرغ، مچھلی اور خشک دالوں میں موجود ہوتا ہے۔

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

گوشت، سمندری غذائیں اور مرغ خوراک میں شامل رکھیں تاکہ جست کی کمی نہ ہو جائے۔ جست سے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں۔

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

باقاعدہ ورزش کرتے رہیں۔ گھر سے باہر ورزش کرنا زیادہ بہتر ہے کیونکہ جسم سورج کی روشنی میں وٹامن D بنا سکتا ہے۔

#### Urdu 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.

