



Better Nutrition for Mature Adults

Dinh Dưỡng Tốt Hơn cho Người Lớn Trưởng Thành

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

Mỗi ngày uống từ 6 đến 8 ly nước lã.

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.

Ăn các thức có nhiều chất vôi, như sữa, phô mai, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm, như bông cải xanh (broccoli). Vôi là chất cần thiết để xương rắn chắc.

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.

Muốn có nhiều Sinh tố A và Sinh tố C thì nên ăn trái cây và rau, chẳng hạn như cà rốt và cam. Sinh tố A tốt cho mắt và da của quý vị. Sinh tố C giữ cho lợi răng của quý vị khỏe mạnh và chống nhiễm trùng.

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

Nên ăn các thức ăn có nhiều chất sắt, để giúp cho cơ thể dùng năng lượng. Chất sắt có rất nhiều trong thịt có máu, gà vịt, cá và đậu khô.

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

Nên ăn uống có cả thịt, hải sản và gà vịt để bảo vệ chống lại trường hợp thiếu chất kẽm. Chất kẽm giúp cho các vết thương mau lành.

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

Nên vận động cơ thể đều đặn. Sinh hoạt ngoài trời là tốt nhất, vì cơ thể của quý vị có thể tạo ra Sinh tố D nhờ ánh sáng mặt trời.

Vietnamese 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.

