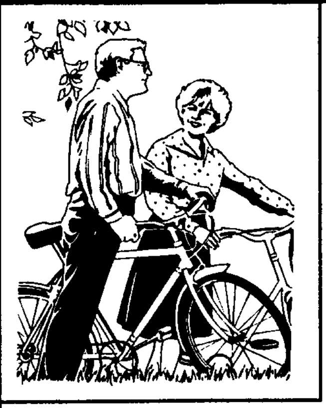


Better Nutrition for Mature Adults

ចំណីអាហារដ៏ល្អប្រសើរសំរាប់មនុស្សពេញវ័យ

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

   ផឹកទឹកអោយបាន ៦ទៅ៨កែវរៀងរាល់ថ្ងៃ។

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.

   បរិភោគអាហារដែលមានជាតិកាល់ស៊ីយ៉ូមដូចជា ទឹកដោះគោ ឈីស៍ យ៉ូហ្គោត ត្រីមានឆ្អឹង និង បន្លែស្រស់ដូចប្រូកកូលីជាដើម។   កាល់ស៊ីយ៉ូមមានសារៈសំខាន់សំរាប់ធ្វើអោយឆ្អឹងបានរឹងប៉ឹងមាំមួន។

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.

   បរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែដែលបរិបូរណ៍ដោយវីតាមីន A និង វីតាមីន C ដូចជាការ៉ុត និង ផ្លែក្រូច។ វីតាមីន A គឺល្អសំរាប់ភ្នែកនិងស្បែករបស់អ្នក។ វីតាមីន C ជួយរក្សាជើងធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញ អោយមានសុខភាពល្អ និង ការពារទប់ទល់នឹងការចម្លងរោគ។

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

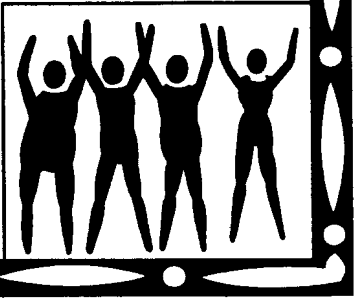
   បរិភោគអាហារដែលមានជាតិដែកច្រើន ដែលជួយដល់រាងកាយក្នុងការប្រើកម្លាំង។ ជាតិដែកមាននៅក្នុងសាច់ស្រស់ សាច់មាន់ ត្រី និង សណ្តែកក្រៀម។

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

   ដើម្បីការពារកុំអោយមានកង្វះជីវជាតិ Zinc ត្រូវរាប់បញ្ចូល សាច់ គ្រឿង សមុទ្រ និង សាច់មាន់ នៅក្នុងម្ហូបអាហាររបស់អ្នកផង។   ជីវជាតិ Zinc ជួយផ្សាំរបួសអោយបានឆាប់ជា។

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

   ធ្វើការហាត់ប្រាណជាប្រក្រតី។ ការធ្វើសកម្មភាពខាងក្រៅផ្ទះគឺជាការប្រសើរបំផុត ពីព្រោះរាងកាយរបស់អ្នកធ្វើអោយមានជីវជាតិ D ដោយមានជំនួយពីពន្លឺព្រះអាទិត្យ។



Cambodian 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.