



# Better Nutrition for Mature Adults

## سلامت بهتر برای اشخاص بالغ

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

روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

### 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.

برای تأمین کلسیم بدن و قوی کردن استخوانها از غذاهایی مانند شیر، پنیر، ماست، ماهی استخواندار، کلم سبز و لوبیاهای سبز که حاوی این ماده هستند، استفاده کنید.

### 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.

ویتامین «آ» و ویتامین «سی» بدن خود را با مصرف میوه و سبزیجات مختلف مانند پرتغال و هویج تأمین کنید. ویتامین «آ» برای تقویت چشمان و پوست بدن بسیار مفید می باشد. ویتامین «سی» نیز لته های شما را در مقابل عفونت محفوظ نگه می دارد.

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

برای تأمین انرژی بدن از غذاهای که حاوی آهن بسیار هستند استفاده کنید. آهن به طور وفور در غذاهایی مانند مرغ، گوشت قرمز، ماهی و حبوبات وجود دارد.

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

در رژیم غذایی خود غذاهایی را که شامل ماده معدنی «روی» هستند، جا دهید. این ماده در گوشت، غذاهای دریایی و مرغ موجود است و برای بهبود زخمهای بدن نیز بسیار مفید می باشد.

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

تمرینات بدنی را در دستور کار روزانه خود قرار دهید. در صورت امکان این کار را در هوای آزاد انجام دهید تا بدن شما با استفاده از نور آفتاب، ویتامین «دی» لازم را به دست آورد.

#### Farsi 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.

