



Better Nutrition for Mature Adults

પુખ્તવયના માટે જરૂરી પોષકતત્વ

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

રોજ ૮ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ..

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.

તંદુરસ્ત હાડકા માટે કેલ્શિયમ મહત્વનું હોવાથી વધારે કેલ્શિયમવાળો ખોરાક જેવો કે ચીઝ, દહીં, માછલી તથા લીલાં શાકભાજી જેવાકે બ્રોકલી લેવા જોઈએ.

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.

ફળો અને શાકભાજી જેવાકે ગાજર અને સંતરામાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં વિટામીન એ અને સી મળતાં હોવાથી તેનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વિટામીન એ મળવું આંખ અને ત્વચા માટે જરૂરી છે. જ્યારે વિટામીન સી ઠાંતના અવાળાની તંદુરસ્તી માટે તથા રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પૂરી પાડે છે.

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

લાલમાંસ, મરઘી, માછલી તથા કઠોળમાંથી આર્યન ખૂબ મળતુ હોવાથી ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાથી શરીરને પૂરતા પ્રમાણમાં શક્તિ મળી રહે છે.

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

માંસ તથા માછલી તથા બીજી દરિયાઈ માછલીઓ તથા મરઘી જેવો ખોરાક લેવાથી ઝિંકની ખામી દૂર થાય છે જે શરીર પરના ઘા ને રુઝાવામાં મદદરૂપ થાય છે.

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

રોજ ઘર બહારની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવો જોઈએ જે શરીરણે સૂર્યના કિરણથી વિટામીન ડી મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

Gujarati Language Version

These materials were developed by the Center for Applied Research in Anthropology at Georgia State University for the Georgia Coalition for Better Health Project which is funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families.

