



Better Nutrition for Mature Adults

어른들을 위한 좋은 영양

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

매일 6-8잔의 물을 마신다.

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.

우유, 치즈, 요구르트, 뼈째먹는 생선 같은 칼슘이 풍부한 음식이나 브로콜리 같은 진한 녹색 채소를 섭취한다. 칼슘은 튼튼한 뼈를 유지하기 위한 중요한 영양소이다.

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.

당근이나 오렌지 같은 채소나 과일을 통해 비타민 에이와 비타민 씨이를 많이 섭취한다. 비타민 에이는 시력과 피부에 좋고 비타민 씨이는 잇몸 건강과 질병예방에 좋다.

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

에너지 대사에 중요한 철분이 많이 함유된 음식을 먹는다. 철분은 육류, 닭고기류, 생선류 그리고 콩류에 풍부하다.

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

아연결핍을 예방하기 위해 육류, 닭고기류, 생선류 등을 식단에 첨가 한다. 아연은 상처가 빨리 치료 될 수 있도록 도와 준다.

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

일정한 운동을 한다. 옥외운동은 햇볕으로 부터 비타민 디이를 섭취할 수 있어서 좋다.

Korean 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.

