

Более рациональное питание для взрослых (Better Nutrition for Mature Adults)

- Пейте ежедневно по 6 - 8 стаканов воды.
- Ешьте продукты, насыщенные кальцием, такие как молоко, сыр, йогурт, рыба с костями и некоторые темные зеленые овощи, как например, брокколи. Кальций важен для укрепления костей.
- Ешьте свежие фрукты и овощи, как например, морковь и апельсины, содержащие большое количество витамина А и витамина С. Витамин А полезен для глаз и кожи. Витамин С способствует здоровью десен и предотвращает инфекции.
- Ешьте продукты с высоким содержанием железа, что помогает организму в использовании энергии. Железо с избытком содержится в красном мясе, в мясе домашней птицы, рыбе и в сушеных бобах.
- Включите в рацион различные виды мяса, рыбпродукты и мясо домашней птицы, необходимые для профилактики дефицита цинка. Цинк способствует более быстрому заживанию ран.
- Регулярно занимайтесь физической деятельностью. Лучше всего заниматься на воздухе, потому что с помощью солнечных лучей организм может вырабатывать витамин D.

Этот материал используется с разрешения программы Nutrition for New Americans Project университета штата Джорджия.

Перевод и печать стали возможны благодаря Отделу здравоохранения штата Вермонт и центру Champlain Valley Area Health Education Center при финансовом содействии Министерства здравоохранения и гуманитарной помощи США (U.S. Department of Health and Human Services), Отдела переселения беженцев (Office of Refugee Resettlement).

