Dari | دری

تغذیه و کلان سالان مسن تر

آب بنوشید

هوشیار بمانید
به فکر کردن شما کمک می کند
به هضم غذا کمک می کند

برای قوت عضلات

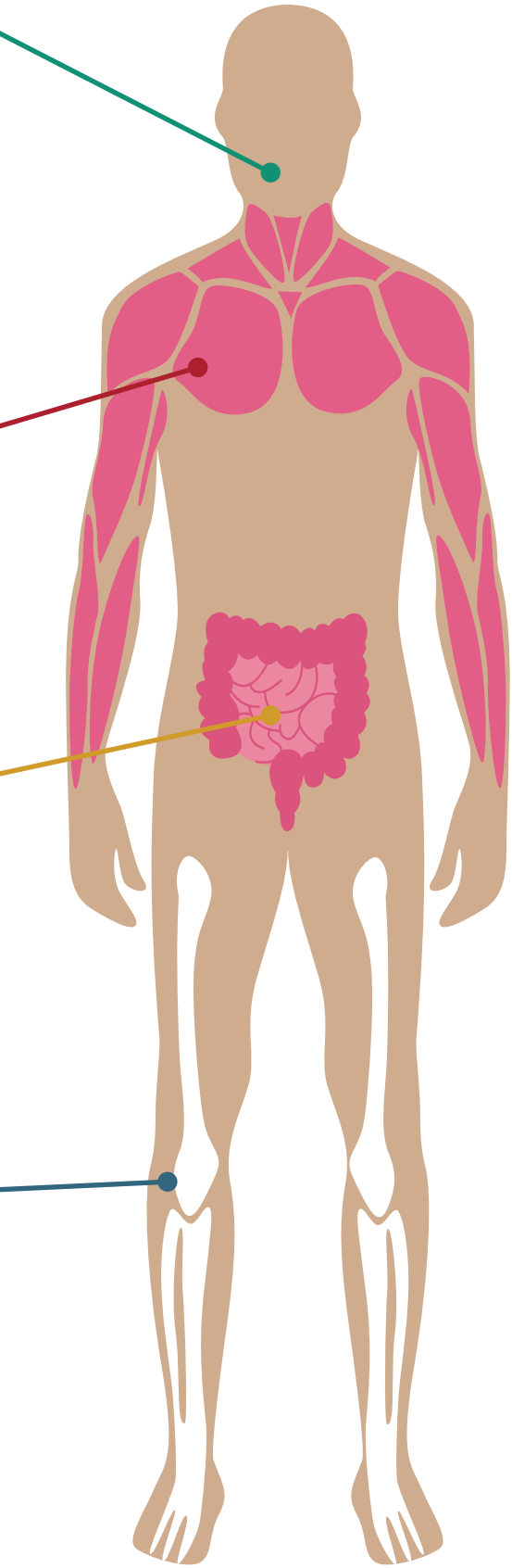
غذاهای غنی از پروتئین با افزایش سن به حفظ قوت عضلات کمک می کنند

برای صحت روده

غذاهای سرشار از فیبر بخورید تا دفع مواد غایطه خود را منظم نگه دارید

برای صحت استخوان ها

خوردن غذاهای سرشار از کلسیم می تواند خطر شکستگی استخوان های شما را کاهش دهد



این پراجکت توسط صندوق تاسمانیای صحی از طریق دولت تاسمانیا تمویل شده است.

تغذیه و کلان سالان مسن تر

خوب غذا بخورید تا خوب پیر شوید

با افزایش سن، نوع و مقدار غذاهایی که دوست داریم بخوریم می تواند تغیر کند. مهم این است که برای حفظ صحت خود به انتخاب غذاهای صحی ادامه دهیم.

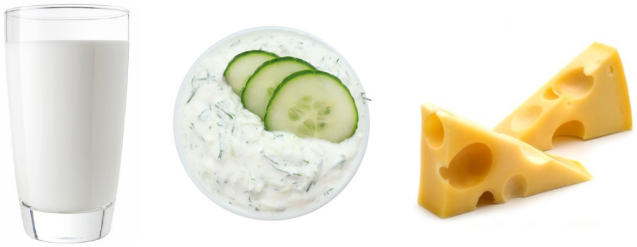
از طیف گسترده ای از غذاها از پنج گروپ غذایی لذت ببرید

در کنار خانواده و دوستان از غذا لذت ببرید

برای تهیه و خرید غذا کمک بگیرید.

صحت استخوان

خوردن غذاهای سرشار از کلسیم می تواند خطر شکستگی استخوان های شما را کاهش دهد



کمتر نمک بخورید

نمک زیاد می تواند خطر مریضی را افزایش دهد.

محدود کنید

غذاهای پر نمک، چربی اشباع شده و بوره.

تحرک داشته باشید

برای اینکه عضلات و استخوان های خود را قوی نگه دارید.

با افزایش سن، خوردن غذاهای صحی می تواند صحت شما را تقویت کند. به یاد داشته باشید که خوب غذا بخورید، تحرک داشته باشید و از دوستان و خانواده خود کمک بخواهید.

این پراجکت توسط صندوق تاسمانیای صحی از طریق دولت تاسمانیا تمویل شده است.