

تغذیه بزرگسالان مسن تر

آب بنوشید

به هوشیاری شما کمک می کند
به فکر کردن شما کمک می کند
به هضم غذا کمک می کند



به قدرت ماهیچه ها کمک می کند

غذاهای غنی از پروتئین با افزایش سن به حفظ قدرت ماهیچه ها کمک می کنند



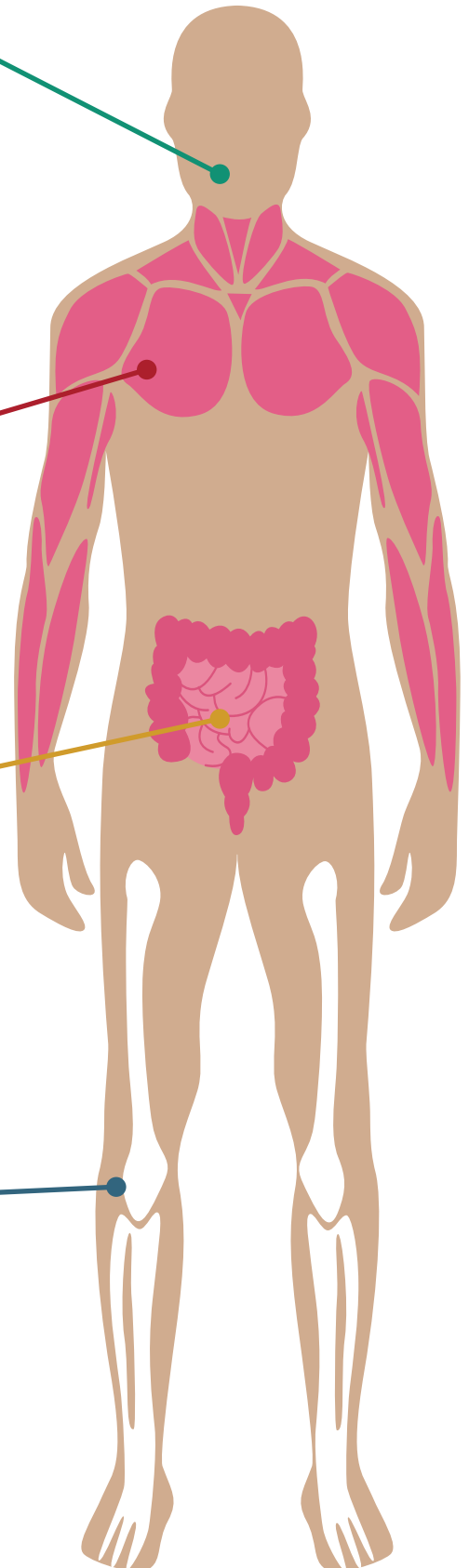
برای سلامت روده

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



برای سلامت استخوان ها

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



تغذیه بزرگسالان مسن تر

خوب غذا بخورید تا روند افزایش سنی خوبی داشته باشید.

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

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



سلامتی استخوان

خوردن غذاهای سرشار از کلسیم می تواند خطر شکستگی را کاهش دهد.



در کنار خانواده و دوستان از غذا لذت ببرید

برای تهیه و خرید غذا کمک بگیرید.



تحرک داشته باشید

برای اینکه ماهیچه ها و استخوان های خود را قوی نگه دارید.



این موارد را محدود کنید

غذاهای پر نمک، چربی اشباع شده و شکر.



کمتر نمک بخورید

نمک زیاد می تواند خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد.



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