

Bs Nguyễn Thị Tuyết - Khoa Khám bệnh

Hiện nay, kinh tế xã hội ngày càng phát triển, đời sống ngày càng được nâng cao, tuổi thọ của con người ngày càng được quan tâm, đề được “Sống khỏe mỗi ngày” được biết đến với người cao tuổi cần chú ý chế độ ăn uống và tập luyện sau:

I. Chế độ ăn uống:

- Cần ăn đa dạng thực phẩm để nhận được nhiều loại dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, đảm bảo đủ năng lượng, cân đối đầy đủ các chất, phân bố bữa ăn hợp lý.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý đối với sức khỏe con người là một vũ khí tích cực và hiệu quả chống lại sự lão hóa.

Đây là những lời khuyên về chế độ ăn đối với sức khỏe cũng như tuổi thọ.

1. Ăn thực ăn càng đa dạng càng tốt:

Một chế độ dinh dưỡng tốt là một bữa ăn phải cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.



