

«مهد بزرگ‌سالان» فرصتی برای زندگی در سالمندی

امام بزرگ چربا
بپرون نمایی؟ چراًین قدر
بی حوصله‌ای؟، «اگر
پیرشمندانه‌ی مونم، این
منوم ترسونه»، امامان
هیچ کاری نمی‌شه برای مامان بزرگ کرد که
بهانه‌گیری نکته، پدر به تازگی فوت کرد و
مادرم تنها‌نیزه بپرون هستند که
هستم...»

این گفتگوهای خانواده‌ای که با پدری‌امادر
ساممند بزرگ‌سالان می‌کنند بسیار آشناست. در چنین
بروتنی‌ها (گوشت بدون چربی، آنیزیان، تخم مرغ)، لینیات
کم چرب، موتها و سبزیجات تازه و غلات کامل به میزان
مناسب نیاز دارد. حتی برای تغذیه خود بودجه بیشتری در
ظری گیرید تا میزان کافی مواد غذایی سالم مصرف کنید.