



NĂO BỘ KHỎE MẠNH.

Não bộ thay đổi khi quý vị già đi là một điều vô cùng bình thường. Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ mất trí nhớ và lú lẫn. Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị, trong đó có cả sức khỏe não bộ. Một chế độ ăn uống lành mạnh:

- Tích cực ăn rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, sữa và các sản phẩm từ sữa không béo hoặc ít béo
- Bao gồm thịt nạc, thịt gia cầm, cá, đậu, trứng và các loại hạt
- Ít chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, cholesterol, muối (natri) và đường bổ sung
- Vẫn đáp ứng nhu cầu calo hàng ngày của quý vị

Vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách quý vị có thể tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh.



Để Biết Thêm Thông Tin

Về Chế Độ Ăn Uống Lành Mạnh

- **Hướng Dẫn về Chế Độ Ăn Uống cho Người Mỹ 2020-2025, tái bản lần thứ 9**
https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
- **ChooseMyPlate**
<https://www.choosemyplate.gov>

Về Sức Khỏe Não Bộ

- **Chương Trình Bệnh Alzheimer và Lão Hóa Khỏe Mạnh của CDC**
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- **Chương Trình Lão Hóa Khỏe Mạnh thuộc Hiệp Hội Quản Lý Bệnh Mãn Tính Quốc Gia**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Hiệp Hội Bệnh Alzheimer**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



Nhãn hiệu "CDC" thuộc sở hữu của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ và đã được cho phép sử dụng. Việc sử dụng logo này không đồng nghĩa với việc HHS hoặc CDC xác nhận bất kỳ sản phẩm, dịch vụ hoặc doanh nghiệp cụ thể nào.

Dự án Lồng Ghép Thông Điệp về Bệnh Alzheimer vào các Chương Trình Bệnh Mãn tính được Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh của Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (HHS) hỗ trợ trong khuôn khổ giải thưởng hỗ trợ tài chính với tổng trị giá 500.000 USD do CDC/HHS tài trợ 100%. Nội dung thuộc về (các) tác giả và không thể hiện quan điểm chính thức cũng như sự xác nhận của CDC/HHS hoặc Chính Phủ Hoa Kỳ.

