

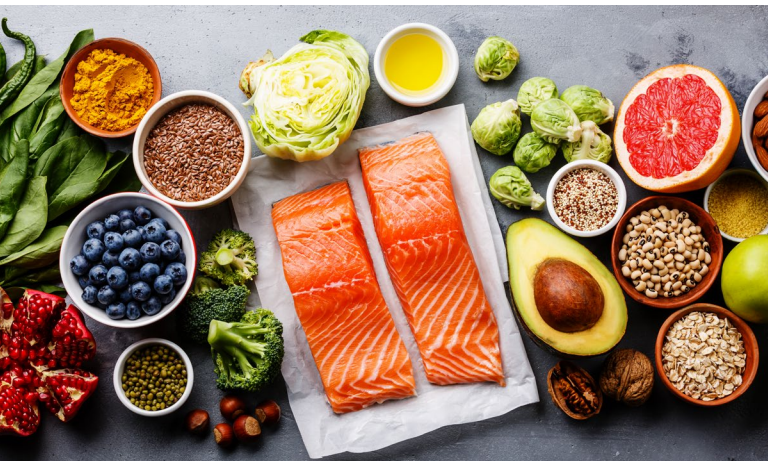


MALUSOG NA UTAK.

Karaniwan lang na magbago ang utak mo habang tumatanda ka. Maaaring mapababa ng malusog na diyeta ang panganib sa pagkawala ng memorya at pagkalito. Maaaring mapabuti ng malusog na diyeta ang pangkalahatang kalusugan mo, kabilang ang kalusugan ng utak. Isang malusog na diyeta:

- Binibigyang-diin ang mga prutas, gulay, whole grain at fat-free o low-fat na gatas at mga produkto ng gatas
- Kabilang ang mga karneng walang taba, poultry, isda, butong gulay, itlog at mani
- Mababa sa mga saturated fat, trans fat, cholesterol, asin (sodium) at naidagdag na asukal
- Nananatili sa loob ng calorie na kinakailangan mo araw-araw

Mangyaring makipag-usap sa tagapagkaloob ng pangangalaga ng kalusugan mo tungkol sa kung paano ka magkakaroon ng malusog na diyeta.



Para sa Higit Pang Impormasyon

Tungkol sa Pagkain nang Malusog

- **Mga Patnubay sa Pandiyeta para sa mga Amerikano ng 2015-2020, ika-8 na Edisyon**
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- **ChooseMyPlate**
<https://www.choosemyplate.gov>

Tungkol sa Kalusugan ng Utak

- **Sakit na Alzheimer ng CDC at Programa ng Malusog na Pagtanda**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **Mga National Association of Chronic Disease Directors Mga Programa sa Malusog na Pagtanda**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Sinusuportahan ng Mga Sentro ng Pag-kontrol at Pag-iwas ng Sakit ng Kagawaran ng Kalusugan at Mga Serbisyong Pantao ng U.S. (HHS) ang proyekto ng Pag-integrate sa Mga Mensahe ng Alzheimer sa Mga Programa sa Kronikong Sakit bilang bahagi ng isang gawad ng tulong pinansyal na may kabuuang \$500,000 na may 100 porsiyentong pinondohan ng CDC/HHS. Yaong sa (mga) may-akda ang mga nilalaman at hindi kinakailangang kumakatawan sa mga opisyal na pananaw ng, o isang pag-endorso, ng CDC/HHS, o ng Pamahalaan ng U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

