

Молоко и молочные продукты в рационе



Зачем организму молочные продукты?

Молоко и молочные продукты являются источниками:

- кальция,
- полноценного белка,
- фосфора,
- витаминов группы В (В2, В12),
- в некоторых случаях - витамина D (при обогащении).

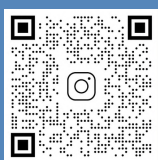
Эти нутриенты участвуют в формировании костной ткани, работе мышц, нервной системы и кроветворении.

Кому особенно важно включать в рацион?

- **Детям и подросткам** - для формирования костной массы.
- **Беременным и кормящим женщинам** - для повышенной потребности в кальции и белке.
- **Лицам старшего возраста** - для профилактики снижения костной плотности.
- **Людям с высокой физической нагрузкой** - как источник качественного белка.

Рекомендации по употреблению

- Включайте 2-3 порции молочных продуктов в день (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).
- Отдавайте предпочтение продуктам без добавленного сахара.



Узнайте больше на нашем сайте и в социальных сетях

