

TY TEŻ PIJ MLEKO!

Wielu z nas zadaje sobie to pytanie czy warto pić mleko? Odpowiadając sobie na to pytanie należy pamiętać, iż podstawowym warunkiem zdrowia człowieka jest odpowiednio zbilansowana dieta uwzględniająca mleko i produkty mleczne.

Mleko oraz produkty mleczne w swoim składzie zawierają pierwiastki tj. Zn, Fe, I, Se, Co, Mo, F, Mn, Cu, zwane pierwiastkami śladowymi, gdyż organizm ludzki nie potrzebuje ich w dużej ilości. Jednak do naszego organizmu musi być dostarczana określona dawka tych pierwiastków. Niepokrycie zapotrzebowania organizmu na mikroelementy powoduje zaburzenia funkcjonowania organizmu, opóźnienia rozwoju umysłowego i fizycznego, co nie jest mile widziane u każdego z nas.

Ponadto produkty mleczarskie bogate są w witaminy z grupy B, A, D, E i K, które wpływają na poprawę odporności, a mianowicie budują naturalną odporność naszego organizmu. Witamina A zapewnia dobry wzrok, który jest mile widziany u uczniów. Witamina K zaś zapewnia prawidłową krzepliwość krwi oraz zapobiega krwawieniom wewnętrznym. Witamina E ma działanie antyoksydacyjne i przeciwdziała starzeniu się skóry.

Mleko i produkty mleczarskie bogate są również w składniki mineralne takie jak: wapń, sód, potas, fosfor. Pierwiastki te powodują wzrost odporności organizmu, a tym samym przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Należy też pamiętać, że przetwory mleczarskie takie jak sery, kefiry czy też jogurty zawierają w swoim składzie probiotyki, czyli żywe kultury bakterii, które zapobiegają powstawaniu licznych chorób oraz łagodzą ich objawy. Przykładem jest fakt, iż picie mleka zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę.

Projekt „Mamy kota na punkcie mleka” jest sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i realizowany przez Polską Izbę Mleka oraz Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

