

MLÉKO

dodává základní mikroživiny a přispívá ke zdravé výživě

Děti (1-5 let)

Vápník: 41-57%
Hořčík: 28-46%
Vitamin A: 22-25%
Vitamin B12: 69-139%



Sklenice mléka denně poskytuje



Dospělí (19-65 let)

Vápník: 22-29%
Hořčík: 11-13%
Vitamin A: 18-22%
Vitamin B12: 52%

Školáci a dospívající (6-18 let)

Vápník: 22-41%
Hořčík: 13-28%
Vitamin A: 18-22%
Vitamin B12: 52-69%



Starší dospělí (>65 let)

Vápník: 22%
Hořčík: 12-14%
Vitamin A: 18%
Vitamin B12: 52%



Těhotné ženy

Vápník: 24%
Hořčík: 13%
Vitamin A: 14%
Vitamin B12: 48%



Mléko obsahuje důležité mikroživiny

Vápník podporuje zdravé srdce a zdravé kosti.

Vitamin A pomáhá tělu rychleji se zotavit z nemoci a je důležitý pro zdravé oči, kůži, střeva a plíce.

Vitamin B12 je potřebný pro neurovývoj a podporuje tvorbu krve.

Hořčík je potřebný pro zdraví srdce a fungování svalů a nervového systému.

Biologická dostupnost a vstřebávání vápníku



Zdravá výživa zahrnuje mléko a mléčné výrobky, které jsou obecně považovány za nejbohatší zdroj vápníku.

Díky mléku a mléčným výrobkům je tak možné předcházet negativním zdravotním dopadům způsobeným nedostatkem vápníku.

Mléko, jogurt a sýr poskytují vysoké hladiny biologicky dostupného vápníku v jedné porci.



Vitamin D, který se nachází ve vejcích, mase, houbách a tučných rybách, podporuje vstřebávání vápníku.