

بیش از 3 لیوان شیر در روز ننوشید!

شیر حاوی 18 از 22 مواد مغذی ضروری است. رابطه بین کلسیم و ویتامین D در شیر و اهمیت آنها در حفظ سلامت استخوان ضروری است.



شیر حاوی 18 از 22 مواد مغذی ضروری است. رابطه بین کلسیم و ویتامین D در شیر و اهمیت آنها در حفظ سلامت استخوان ضروری است.

یک رژیم غذایی غنی از لبنیات بخصوص شیر، ترویج احتمال شکستگی از استئوپروز را کاهش دهد

یک مطالعه جدید در BMJ منتشر شده نشان می دهد که مصرف زیاد شیر با شکستگی بیشتر و افزایش خطر و میزان بالاتر مرگ و میر در مردان و زنان در ارتباط است.

مطالعه جدید دانشمندان نشان می دهند که مصرف بیشتر سه لیوان در روز می تواند خطر شکستگی را افزایش دهد.

شیر حاوی 18 از 22 مواد مغذی ضروری است. رابطه بین کلسیم و ویتامین D در شیر و اهمیت آنها در حفظ سلامت استخوان ضروری است. وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) توصیه می کند 3 فنجان لبنیات موجب حمایت از سلامتی و بهبود توده استخوانی می شود.

مصرف سه یا چهار لیوان شیر در روز برای نجات حداقل 20٪ از هزینه های مراقبت های بهداشتی مربوط به پوکی استخوان ضروری است اما افرادی که دارای بیماری پوکی استخوان نیستند بیشتر از 3 لیوان شیر در روز نباید مصرف کنند.