

# 5 KORISTI MLIJEKA

*"i drugih koristi od nje imaju, i mlijeko, pa zašto nisu zahvalni" (Ja-Sin, 73)*

1

## PREPUNO HRANJIVIH SASTOJAKA

Mlijeko je izvrstan izvor vitamina i minerala i drugih sastojaka: B12, kalcij i vitamin D, A, magnezij, cink, tiamin...

2

## MLIJEKO ZA DJECU

Budući da pozitivno utiče na razvoj i rast, preporučuje se da djeca u tri obroka dnevno konzumiraju mlijeko i mliječne preradevine.

3

## SPRJEČAVA DEBLJANJE

Nekoliko studija povezano je unos mlijeka s nižim rizikom od pretilosti. Visok sadržaj proteina pomaže vam da se osjećate puni duže vrijeme, što može spriječiti prejedanje.

4

## IZVOR PROTEINA

Odličan izvor proteina, a samo jedna šoljica sadrži 8 grama. Mlijeko se smatra "kompletnim proteinom".

5

## KORISNO ZA ZDRAVLJE KOSTIJU

To je zbog njegove moćne kombinacije hranjivih sastojaka, uključujući kalcij, fosfor, kalij...

