

## B-vitamin **SNYGG!**

B-vitaminerna som finns i mjölk har ganska märkliga namn – riboflavin, niacin, tiamin och B12, till exempel, men de gör en massa bra saker! Tillsammans kallas de energimakare eftersom de hjälper oss att plocka ut energin ur vår kormacka med mjölk och får den att forsa runt, runt i kroppen ända ut i tårna. B-vitaminerna är också viktiga för att musklerna ska fungera som de ska, och de är dessutom riktiga skönhetsexperter. Håret, huden och naglarna blir glada och fina av B-vitamin. Så ser du någon med riktigt tjusigt hår, så fråga om han eller hon dricker mjölk!



Bild: Jeanette Milde

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen B-vitamin och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både snyggare, friskare och starkare! Mer bra mjölkfakta? Titta på **arla.se**.