


MÅSTE VUXNA ... DRICKA MJÖLK?

Nej, men även vuxna behöver mjölkens alla nyttigheter. Behovet av bra näringsämnen som t ex proteiner, mineraler och vitaminer är ungefär lika stort hela livet. Mjölken laddar kroppen med naturliga näringsämnen, t ex kalcium som i sin tur hjälper till att bygga kroppens skelett.



Ost och mjölk är två av våra viktigaste källor till kalcium. Om du dricker 5 dl mjölk, fil eller yoghurt, får du i dig tre fjärdedelar av dagsbehovet. Men det finns även andra livsmedel som är rika på kalcium, t ex fisk, skaldjur och grönsaker. Kruxet är bara att om du ska få i dig motsvarande mängd kalcium genom andra livsmedel, så måste du ligga i! Då behöver du äta 950 g broccoli eller 550 g sardiner. Med ben. Varje dag.

Mjölk har aldrig varit nyttigare.

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på www.arla.se