

Dlaczego osoby starsze powinny spożywać mleko i fermentowane napoje mleczne?



**Dlaczego osoby starsze powinny spożywać mleko i fermentowane**

# napoje mleczne?

Data publikacji

14.03.2022 10:59

**Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia osobom starszym zalecane jest spożycie mleka do co najmniej trzech szklanek dziennie.**

Zalecenia te wynikają z badań, w których stwierdzono, że w dietach seniorów brakuje wielu ważnych dla zdrowia składników odżywczych: białka, wapnia, magnezu, potasu, witamin z grupy B czy witaminy D. Są to składniki, które są obecne – i to w znaczącej ilości – w mleku i produktach mlecznych. Tymczasem zamiast zalecanego wzrostu spożycia mleka obserwujemy obecnie tendencję do redukcji obecności produktów mlecznych w codziennej diecie ponieważ wiele osób nie zdaje sobie sprawy z pozytywnego wpływu produktów mlecznych – zwłaszcza fermentowanych – na stan zdrowia.

Do fermentowanych produktów mlecznych należą: kefir, maślanka, jogurty naturalne i owocowe, sery, zsiadłe mleko i inne napoje mleczne. Zawierają one w swoim składzie pożyteczną mikroflorę, pod której wpływem przebiega proces fermentacji mlekowej. Produkty te – poza podstawową wartością odżywczą produktów mlecznych – wywierają dodatkowy dobroczynny wpływ na zdrowie, właśnie z powodu zawartych w nich bakterii probiotycznych.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)