

# השיבות החלב ומויצרו לבריאות הגוף

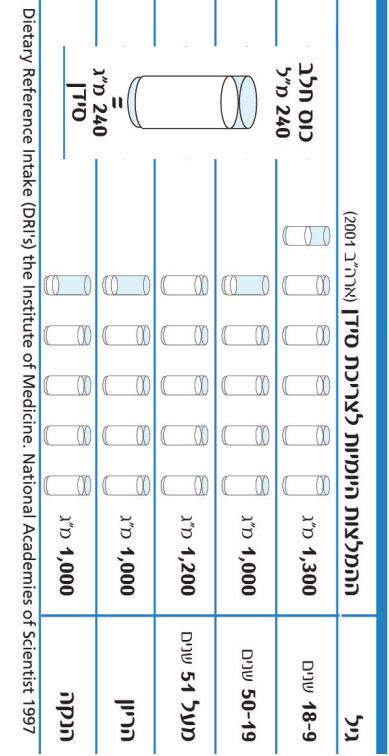
סוג הרוחן	כמות הטעון ב"מ <sup>ג</sup>	כמות הסיכון ב"מ <sup>ג</sup>
kus חלב מושער	kus חלב מושער	kus שמשום ג'ללא
תבש יוגורט	תבש יוגורט	kus תבש קיוגר
תעי גביש גבינה לבונה משוערת	תעי גביש גבינה לבונה משוערת	kus מיליגרן מיליגרן
kus חלב	kus חלב	kus גבינה מותכת גבינה מותכת
kus שוקו	kus שוקו	kus גבינה ברוקולי גבינה ברוקולי
פודינג גבינה צחובה	kus פודינג גבינה צחובה	kus גבינה כהה גבינה כהה
תעי גביש גבינה לבונה לבונה	kus תעי גביש גבינה לבונה לבונה	kus סולג גבינה לבונה לבונה

מידע נוספת:

[www.milk.org.il](http://www.milk.org.il)



מיקרומילק

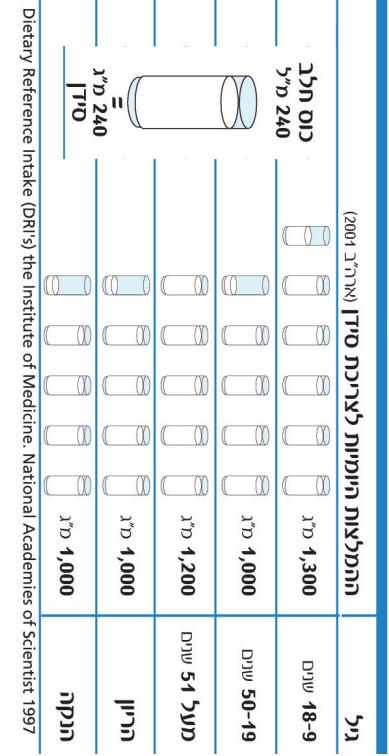


Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine, National Academies of Scientist 1997

\*U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture, Dietary Guidelines for Americans, 2005 6th Edition. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, January 2005.

## צריכת סידן יומי

**מחקרים מฉบעים על הרקשת לתליהות חלב ומוצרי ליסICON מופחת לתליהות ואסתיאופוזיס, יתר לחץ דם, אבוי קליה, שגדן, סוג'י סרטן, השמנה וסוכרת שאינה תלולה באנטולין.**



Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine, National Academies of Scientist 1997

אתה מכיל שתי ושים נמצאת בסיכון לפתח אוטיאפרוזוס - מחלת קרשה הדרעה כי המרפא להמללה נמצאת במינימעה, ולחותה תפקד חשב במנעה ובטיפול בה.

במהלך השנים הופנו רוב הזרקרים לעבר הסידן כמינרל בעל תפkeit מפותח בהשגה ובשירה על מנת עצם. מחקרים רבים מבטאים את התהנות כי תזונה עשירה בסידן, בשלבי החיים המוקדמים, מאפשרת בתנאי מטבח מרכיבים, שמיורה עליה במוגבל החיחים, והקטנת הסיכון ללקות באוטיאפוזיס בעיגל המבוגר. בששו האחורי התבוננה כחלב ומוצרי מיכלים ריביני תזונה תניינית וספירם בשיעורים גבוהים מהמלגה היומית. ההנחיות התזונתיות הרדשיות\* מתייחסות אל מוצרו החלב כל נכס תזונתי שיש בתוכו לשפר את כלל התזונה ולעוזר במניעה מחלות.

חלב ומוצרי מילק, ניסף על סידן], ריכב תזונה היוג'ים וטיפומכמו: הלובן, ייטמי מכבעת B, ייטמי A, ייטמי S, אשלגן ומוגנירם. רוכבים אלה הופכים את החלב לתהונת כוח תזונית. ייגנים וטיפומכמו: הלובן, ייטמי מכבעת B, ייטמי A, ייטמי S, אשלגן ומוגנירם. רוכבים אלה הופכים את החלב לתהונת כוח תזונית.

וכhub ע"י שרית עטיה שעמאל, דיאטנית קLINIC. באדיבות מועצת החלב