





Молоко является источником кальция, который необходим для поддержания здоровья костей. Кроме того, оно содержит витамин D, который способствует усвоению кальция. Регулярное употребление молока может снизить риск остеопороза и других заболеваний костей. Молоко также содержит белок, который помогает поддерживать мышечную массу и способствует восстановлению тканей после физических нагрузок. Кроме того, молоко содержит пробиотики, которые способствуют здоровью кишечника и улучшают пищеварение. Молоко также является источником энергии и помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Молоко является полезным продуктом, который должен быть включен в рацион каждого человека.