

FAKTA

WYTTY

**Mléko a mléčné výrobky
jsou zdrojem
vápníku a fosforu,
které jsou zásadní
pro pevné kosti a zuby.**



**Mléko a mléčné výrobky
jsou zdrojem vitaminu A,
který udržuje v kondici zrak,
kůži, sliznice a imunitu.**



**Mléko a mléčné výrobky jsou
dobrým zdrojem vitamínů
skupiny B, které hrají zásadní
roli při látkové výměně,
nervové činnosti, krvevorbě,
kvalitě kůže a sliznic.**



**Mléko a mléčné výrobky
jsou zdrojem vitamínu D,
který je důležitý pro
stavbu kostí, zubů
a silnou imunitu.**



**Kysané mléčné výrobky
obsahují prospěšné bakterie,
které jsou důležité pro
správné zažívání a střevní
mikrobiom, imunitu.**



**Mléko a mléčné výrobky
obsahují kvalitní bílkoviny,
zásadní pro stavbu svalů
a kostí.**



**Mléko a mléčné výrobky zahleňují,
proto se konzumace nedoporučuje
při onemocněních spojených
s produkcí hlenu
(kašel, střevní onemocnění).**



**Mléčný cukr (laktóza) není zdrojem
energie, jako ostatní cukry.**



**Tepelně opracované mléko
(metodou UHT) neobsahuje
žádné živiny.**



**Mléko a mléčné výrobky
nechrání před osteoporózou.**



**Konzumace mléka a mléčných
produktů snižuje
vstřebávání živin.**



**Konzumace mléka způsobuje
alergie, astma, laktózovou
intoleranci.**

