

فوائد لا تصدق من الحليب!

تشمل الفوائد الصحية للحليب زيادة قوة العظام، سلامة البشرة، قوة النظام المناعي، والوقاية من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، تسوس الأسنان، الجفاف، مشاكل في الجهاز التنفسي، السمنة، هشاشة العظام، وحتى بعض أشكال السرطان. المغذيات الصحية المفيدة التي يتم الحصول عليها من الحليب ضرورية لجسم الإنسان وتساعد على منع عدد من الأمراض المزمنة.

يمكن تحقيق الفوائد الصحية للحليب من خلال شرب الحليب مباشرة أو عن طريق استهلاك منتجات الألبان مثل الجبن، الزبدة، اللبن الرائب، السمن، مبان الحليب، البوظة، الحليب المنكه، أو الحلويات.

إنه شراب مفيد للغاية لصحة جسم الإنسان. البعض من مزايا شرب الحليب هي:

الكالسيوم: الحليب هو أفضل مصدر للكالسيوم الذي يمكن أن توردها لجسمك. الكالسيوم يحمي الجسم من الأمراض المزمنة الرئيسية مثل السرطان، فقدان العظام، مشاكل المفاصل، الصداع النصفي، آلام ما قبل الطمث، والسمنة في الأطفال. كما أنه يعمل كمعونة صحية في فقدان الدهون غير المرغوب فيها وخفض الوزن. الكالسيوم هو معدن أساسي في خلق العظام وكثافة المعادن في العظام التي تعتمد بشكل كبير على الكالسيوم باعتباره هيكل الدعم الرئيسي للجسم. هذا هو أسرع مصدر للكالسيوم، أقل تكلفة، والأنسب في السوق.

صحة القلب: على الرغم من أن معظم تركيز الكالسيوم هو على العظام، تبين أيضاً أنه يحد من أمراض القلب، الأوعية الدموية، والسكتات الدماغية. علاوة على ذلك، فإن محتوى المغنيسيوم والبوتاسيوم في الحليب يعمل بمثابة موسعات، مما يقلل من ضغط الدم، يزيد من تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، ويقلل من التوتر على القلب، نظام القلب، والأوعية الدموية..

عظام صحية: كما ذكر أعلاه، الحليب غني بالكالسيوم، وهو أمر ضروري للنمو والتطور السليم للهيكل العظمي القوي. يمكن الوقاية من اضطرابات العظام مثل هشاشة العظام مع كمية كبيرة يومية من الحليب. الأطفال الذين يحرمون من حليب الأبقار لديهم فرصة متزايدة للمعاناة من كسور العظام عند إصابتهم بشيء، ووقت شفائهم سيكون أكثر بكثير إذا لم يكن لديهم تيار مستمر من الكالسيوم للمساعدة

في إعادة نمو العظام.

الأسنان الصحية: الحليب يحمي سطح المينا ضد المواد الحمضية. كما أن شربه من أجل الطاقة والصحة من شأنه أن يقلل من تواتر استهلاك الأطفال للمشروبات الغازية، مما يقلل من خطر تسوس الأسنان وضعف اللثة.