# 9 أسباب لشرب الحليب بإنتظام

الحليب غذاء متكامل، حيث يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، كالفيتامينات (لخلايا الدم الحمراء)، الكالسيوم (لعظام قوية)، الكربوهيدرات (للطاقة)، الماغنيزيوم ( لليونة العضلات)، الفسفور (للاستفادة من الطاقة)، البوتاسيوم (لنظام عصبي جيد)، البروتين (للنمو وعمليات الشفاء)، الزنك (لتعزيز الجهاز المناعي.

لذلك، إحرصي أن يدخل بروتين عالي الجودة في نظام غذائك وغذاء عائلتك وهو موجود في المصادر الغذائية الحيوانية، مثل اللحوم، الدجاج، السمك والبيض، بالإضافة إلى الحليب ومشتقاته.

9 أسباب لشرب الحليب بإنتظام:

- تجنب الإصابة بهشاشة العظام وإرتفاع ضغط الدم وسرطان القولون.
- حماية الأسنان من خلال الحد من التسوس ومشاكل تجويف الأسنان وأمراض اللثة.
- الحليب خالي من الدهون وبالتالي لا يؤدي الى زيادة الوزن، بل على العكسٍ أظهرت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون الحليب يومياً يحافظون على رشاقتهم.
- الحليب مضاد للحموضة، وبالتالي فإن شربه بإنتظام يحد من حرقة المعدة ومشاكل أخرى.
- الحليب مفيد لصحة العظام، والأسنان، والشعر والأظافر، خصوصاً الحليب المدعّم بالكالسيوم.
- يعتبر الحليب فاتحاً للشهية، كما يعمل كمنبه لتنشيط الجسم في الصباح الباكر ومدّه بالطاقة.
- شرب كوب من الحليب الساخن قبل النوم يساعد على تهدئة الأعصاب والإسترخاء.
- يعتبر الحليب من السوائل التي تحارب الجفاف في الجسم، ويمكن تناوله في حال العطش، خصوصاً إذا كان بارداً، كما يساعد تناوله على المحافظة على كمية السوائل في الجسم.
- أثبتت دراسة حديثة أن شرب الحليب خلال الدورة الشهرية يساعد على تخفيف آلام الطمث.