

Sempre fomos informados que o leite fortalece os ossos com o seu cálcio e proteína. Mas poucas as vezes ouvimos dizer que o leite é um alimento completo, talvez não soubessem é que o seu cálcio e proteína é apenas o começo, o leite é muito mais visto o seu conjunto de nutrientes essenciais.

Há uma longa lista de nutrientes essenciais em cada copo de leite que alimentam quase todos os sistemas e funções do seu corpo!

 A vitamina B12 ajuda a formar glóbulos vermelhos, contribui para a saúde do coração e mantém o sistema nervoso central, para que você possa pensar, se mover, sentir, respirar e reagir.

 O zinco atua na manutenção de tudo, desde um sistema imunológico saudável até o suporte ao crescimento e desenvolvimento normais — é especialmente importante se você estiver

alimentando uma família em crescimento ou se estiver esperando uma!

👉 Pensava que o potássio só existia em bananas? Pense de novo. Um copo de 240 ml de leite fornece 10% das suas necessidades diárias de potássio — contribuindo para a pressão arterial, a contração muscular e a função nervosa saudáveis.

Esses são apenas três dos 13 nutrientes essenciais encontrados no leite. Claro, ossos fortes são essenciais para uma boa saúde, mas leite e laticínios podem fazer muito mais por você, sua família e seu bem-estar a longo prazo.

Então, pegue um copo de uma de nossas marcas parceiras para construir um corpo mais forte.

Fonte: Leite e Produtos Lácteos na Nutrição Humana. Ed.Português - 2014 - G100. Link:

<https://g100.org.br/newsite/wp-content/uploads/2019/03/nutriohumanaprotegido.pdf> - livro FAO. Texto dessa

reportagem apresentado por
www.terraviva.com.br.