

(纯正) 牛奶 的力量

一份牛奶含有众多身体所必需的营养成分，包括：

25% 每日所需



钙质

帮助建立和维护强健的骨骼和牙齿。

20% 每日所需

泛酸

帮助你的身体利用碳水化合物、脂肪和蛋白质作为能量来源。

磷

帮助强健骨骼和牙齿支持组织生长



蛋白质

帮助建立和修复肌肉组织。

16% 每日所需



10% 每日所需

烟酸



用于体内能量代谢。



核黄素

帮助你的身体利用碳水化合物、脂肪和蛋白质作为能量来源。

35% 每日所需

维生素 B12

50% 每日所需

有助于正常的血液功能，保持神经系统健康。

15% 每日所需

维生素 A

有助于保持皮肤和眼睛健康，促进生长。维护免疫细胞健康。

蛋白质是人体所有细胞的组成部分，包括免疫细胞和免疫信号分子。研究表明，氨基酸可以激活免疫细胞，刺激产生抗体、细胞因子和其他有助于保持健康的细胞毒素物质。

15% 每日所需



维生素 D

帮助建立和维护强壮的骨骼和牙齿。新的证据表明，维生素D在帮助维持健康的免疫功能方面也发挥了作用。研究表明，维生素D可以提高细胞免疫，这有助于身体杀死有害细菌。

(<https://www.nap.edu/read/13050/chapter/5#91>)

realcaliforniamilk.com



@realcalifmilk



@realcaliforniamilk

每日所需 (D Á) 数据告诉你一份食物中的营养成分对日常饮食的贡献。一般按照每天 Á000 卡路里摄入作为基础计算营养建议。每份食物一般按照1盎司计算。资料来源：国家乳制品委员会

CS2003E