



酸奶有益身体健康的7种方式

一份酸奶含有众多身体所必须的营养成分，包括：

20% 每日所需



钙质

帮助建立和维护强健的骨骼和牙齿。

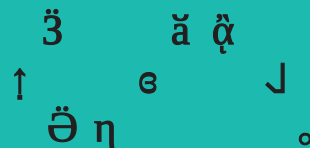
蛋白质

帮助建立和修复肌肉组织。

17% 所需



20% 所需



15% 每日所需 锌

帮助你的身体免疫系统正常工作。

核黄酸

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。

25% 每日所需



维生素 B12

40% 每日所需

有助于正常的血液功能，有助于保持神经系统健康。

每日所需 (DV) 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2 000卡路里摄入作为基础计算营养建议。每份食物一般按照 盎司计算。

资料来源：国家乳制品委员会

*一份 (6盎司) 低脂香草酸奶

