

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dzieci powinny pić dwie szklanki mleka dziennie

Kanadyjscy naukowcy ustalili, że dwie szklanki mleka dziennie to optymalna dawka dla dzieci. Wyniki badania zamieszczono w czasopiśmie "Pediatrics".

Mleko krowie jest cennym źródłem witaminy D i żelaza, ale dotychczas istniało wiele niejasności, ile

mleka powinno pić dziecko, aby mieć z tego największe korzyści zdrowotne.



Badacze z St. Michael's Hospital i The Hospital for Sick Children w Kanadzie podają rozwiązanie, oparte na rezultatach swojego badania, przeprowadzonego na grupie dzieci w wieku od 2 do 5 lat.

Ekspertzy stwierdzili, że dwie szklanki mleka dziennie to dawka, która zapewnia optymalny poziom witaminy D i żelaza. Większe ilości są niewskazane, bo chociaż powodują wzrost poziomu witaminy D, to mogą jednocześnie prowadzić do niedoboru żelaza.

"Zauważyliśmy, że dwie szklanki krowiego mleka dziennie wystarczyły do utrzymania odpowiedniego poziomu witaminy D u większości dzieci, a jednocześnie nie zmniejszały zapasów żelaza" - przekonuje dr Jonathon Maguire.

Naukowcy informują również, że dzieci z ciemną karnacją mogą być bardziej narażone na niedobory witaminy D podczas miesięcy zimowych. Najlepszym rozwiązaniem w takim przypadku jest zastosowanie suplementacji witaminą D, zamiast oferowania dziecku większych ilości mleka.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu składników odżywczych w organizmie dziecka jest bardzo ważne. Badacze przestrzegają, że niedobór witaminy D może wpłynąć na zdrowie kości, podczas gdy niedobór żelaza doprowadzić do anemii i opóźnień w rozwoju poznawczym.

Jednocześnie naukowcy przypominają powszechnie przyjęte zalecenie, aby mleka krowiego nie podawać dzieciom, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15998.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy