

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego

[Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy