

Πόσο γάλα πρέπει να πίνουν τα παιδιά

/ Ε



Το αγελαδινό γάλα

αποτελεί την κύρια πηγή βιταμίνης D για τα παιδιά αλλά η υπερκατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων ενδέχεται να παρεμποδίζει την απορρόφηση σιδήρου.

Εως τώρα δεν ήταν γνωστό πόση ακριβώς ποσότητα γάλακτος πρέπει να πίνουν τα παιδιά ούτως ώστε να υπάρχει σωστή ισορροπία μεταξύ επαρκούς πρόσληψης βιταμίνης D και προστασίας των αποθεμάτων σιδήρου του οργανισμού, γράφει η εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς». Τον γρίφο επιλύει μία νέα μελέτη, η οποία έδειξε πως για τα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας δύο ποτήρια γάλα την ημέρα είναι ό,τι χρειάζονται.

Τη μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από τον Καναδά οι οποίοι επιστράτευαν 1.311 παιδιά, ηλικίας 2 έως 5 ετών, συγκεντρώνοντας στοιχεία για τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητά τους. Επιπλέον, τα υπέβαλαν σε εξετάσεις αίματος για να μετρήσουν τα επίπεδα της βιταμίνης D και της φερριτίνης (είναι τα αποθέματα σιδήρου του οργανισμού). [\(περισσότερα...\)](#)