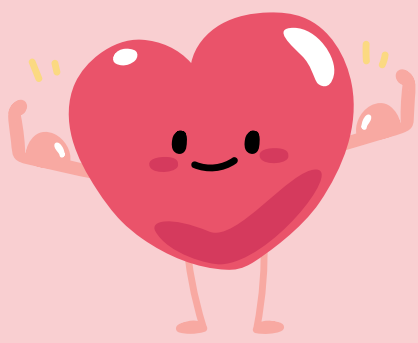




鮮奶知識站

台中有鈣讚



鮮奶營養 秘密武器

蛋白質

修復肌肉、幫助長高。

鈣質

強健骨骼牙齒，預防骨質疏鬆。

☆☆ 這些成分讓鮮奶成為日常「超級飲料」，特別適合成長中的孩子。

成長關鍵期：



長高又健康

年齡	鈣質需要量
4-6歲	600毫克
7-9歲	800毫克
10-12歲	1000毫克

☆☆ 最佳拍檔：
加穀片或富含維生素C的
水果，幫助鈣的吸收。



每天這樣做， 補鈣最快速！



每天喝1.5-2杯牛奶



均衡飲食不挑食



多運動



經常戶外活動曬太陽



鈣吸收， 需要維生素D

維生素D可以透過戶外曬太陽及攝取蛋類、魚類，進而促進鈣質吸收。

溫馨提醒

不要和富有咖啡因的食物一起食用，如：咖啡、茶葉、可樂、可可等，因為抑制鈣質吸收。

