



Víte, že i mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem vitamínu D?

CZVP-SZÚ uveřejnilo již několik aktualit týkajících se zdrojů vitamínu D v potravinách. Doposud šlo o články k rybám, vejším, houbám, fortifikovaným potravinám a chystají se další. A protože je doba pečení vánočního cukroví, ve kterém nesmí chybět poctivé máslo, tak bychom dnešní článek věnovali nejen jemu, ale i mléku, z kterého se vyrábí, a dalším mléčným výrobkům. Ty jsou veřejnosti známé spíše v souvislosti s obsahem vápníku. Věděli jste ale, že mohou být i zdrojem vitamínu D a přispívat tak k jeho celkovému dennímu přívodu v dietě? Např. u dětí ve věku 4-10 let mohou mléčné zdroje tvořit až 1/5 celkového množství vitamínu D přijímaného ze stravy. Nepokrývá to bohužel jejich denní potřebu. Velmi cenný je právě současný obsah vápníku. Chcete-li se dovědět více, přečtěte si text níže.

[5_Vitamin_D_Mleko.pdf](#) (296,49 KB 21.12.2017 10:55)

S. Bischofová a J.Ruprich

Brno, 21.12.2017