

لبنیات فواید بسیاری برای سلامتی دارند و منبع غنی از کلسیم، پروتئین و ویتامین‌های مختلف هستند. مصرف منظم لبنیات می‌تواند به استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها کمک کند.
فواید کلیدی لبنیات:

- **سلامت استخوان و دندان**

لبنیات به ویژه شیر، منبع غنی کلسیم و فسفر هستند که برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری هستند. مصرف منظم لبنیات در دوران کودکی و نوجوانی به جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی کمک می‌کند.