

بالإضافة إلى ذلك، تشير التقديرات إلى أن 0. يُعدّ الحليب ومنتجات الألبان من أهم مصادر الكالسيوم. يحدّ عدد متزايد من الناس من استهلاك الحليب ويتناولون منتجات ألبان أو غير ألبان أخرى. عادةً ما يتم استبدالها بالمشروبات النباتية، بالإضافة إلى ذلك، يُعدّ البروبيوتيك والبريبايوتيك عنصرًا مهمًا في الحليب ومنتجات الألبان، بالإضافة إلى المشروبات النباتية، تُعدّ التوصيات المركّزة على الحليب ومنتجات الألبان عنصرًا هامًا للوقاية من هشاشة العظام.