

بالإضافة إلى ذلك، تشير التقديرات إلى أن 0. يُعد الحليب ومنتجاته 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، يُعد البروبيوتيك والبريبيوتيك عنصراً مهماً في الحليب ومنتجاته الألبان، بالإضافة إلى المشروبات النباتية، تُعد التوصيات المركزة على الحليب ومنتجاته الألبان عنصراً هاماً للوقاية من هشاشة العظام.