

"नियमित दूध सेवन गरौं, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाऔं"

दूध एक फाइदा अनेक

दूधमा चिल्लोपदार्थ, प्रोटिन, कार्वोहाइड्रेड, खनिज पदार्थ र भिटामिन जस्ता शरीरलाई आवश्यक पर्ने तत्वहरु पाइने हुंदा दूधलाई एक उत्तम खाद्य पदार्थको रूपमा लिईन्छ। चिल्लो पदार्थले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्दछ। ल्याक्टोजले तुरुन्त शक्ति प्रदान गरी शरीरमा स्फूर्ति आई पुनः काममा सक्रिय हुन मद्दत गर्दछ। प्रोटिनले शरीरको कोषिका, तन्तु लगायत शारीरिक वृद्धि गरी शरीरलाई शक्ति समेत प्रदान गर्दछ। दूधमा भिटामिन A, D, E, K, B-Complex पाईन्छन। यी भिटामिनले रतन्धो हुनबाट जोगाउने, प्रजनन क्षमताको विकास गर्ने तथा शारीरिक वृद्धि विकास, हाड तथा मांसपेशीहरु मजबुत पार्नुका साथै खाना खाने रुची जगाउँदछ। शरीर वृद्धिको लागि आवश्यक पर्ने लवणहरु क्याल्सियम, फस्फोरस, म्यागनेसियम, क्लोरिन, पोट्यासियम, सोडियम आदि दूधमा पाईन्छन्। यसले शरीरिक सन्तुलन राख्नुका साथै शारीरिक विकास गर्दछ साथै दूधमा पाईने Lactoalbumin र Lactoglobulin ले Immunity power बढाउनमा समेत मद्दत गर्दछ। नेपालको खाद्य नियमावली अनुसार प्रशोधित १०० ग्राम दूधबाट करिब ६० क्यालोरी शक्ति प्राप्त हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गराउनमा सहयोग पु-याउछ।

राष्ट्रिय दुग्ध विकास बोर्ड,

ललितपुर, नेपाल।

फोन. ०१-५५२५४००

