Food and Agriculture Organization of the United Nations

TEJ

létfontosságú mikrotápanyagokat biztosít és hozzájárul az egészséges étrend fenntartásához

Napi egy pohár tej biztosítja

Gyermekek (1-5 év)
Kalcium: 41-57%
Magnézium: 28-46%
A-vitamin: 22-25%
B12-vitamin: 69-139%

Felnőttek (19-65 év)
Kalcium: 22-29%
Magnézium: 11-13%
A-vitamin: 18-22%
B12-vitamin: 52%

Kisiskolások és serdülők (6-18 év)
Kalcium: 22-41%
Magnézium: 13-28%
A-vitamin: 18-22%
B12-vitamin: 52-69%

Idősebb felnőttek
(> 65 év) Kalcium: 22%
Magnézium: 12-14%
A-vitamin: 18%
B12-vitamin: 52%

Várandós nők
Kalcium: 24%
Magnézium: 13%
A-vitamin: 14%
B12-vitamin: 48%

A tej fontos mikrotápanyagokat tartalmaz

A **kalcium** támogatja az egészséges szívműködést és a csontozatot.

Az **A-vitamin** segíti a szervezetet a betegségekből való gyorsabb felépülésben és fontos a szemek, a bőr, a belek és a tüdő egészségének fenntartásában.

A **B12-vitamin** szükséges az idegrendszer fejlődéséhez és támogatja a vérsejtképződést.

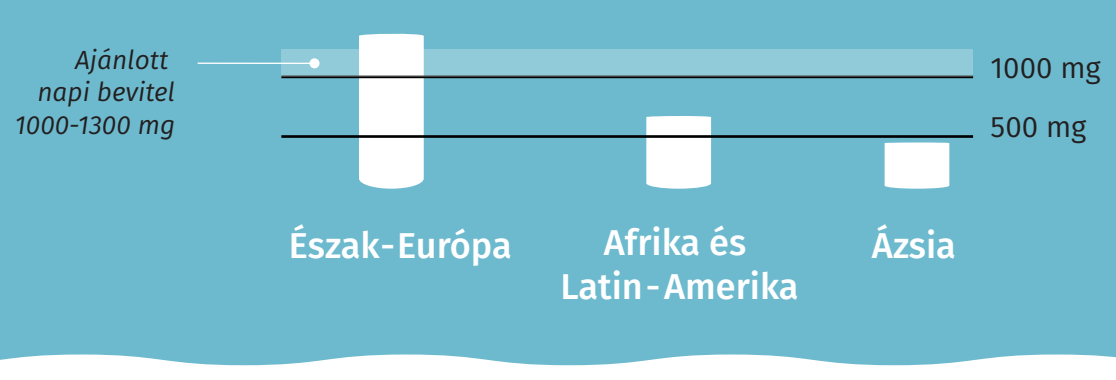
A **magnézium** szükséges a szív, az izmok és az idegrendszer egészséges működéséhez.

A tej segít megelőzni a kalcium-hiányt

A kalciumhiány csontritkulást (osteoporosis) és a mozgásképesség csökkenését, mobilitásvesztést okoz.

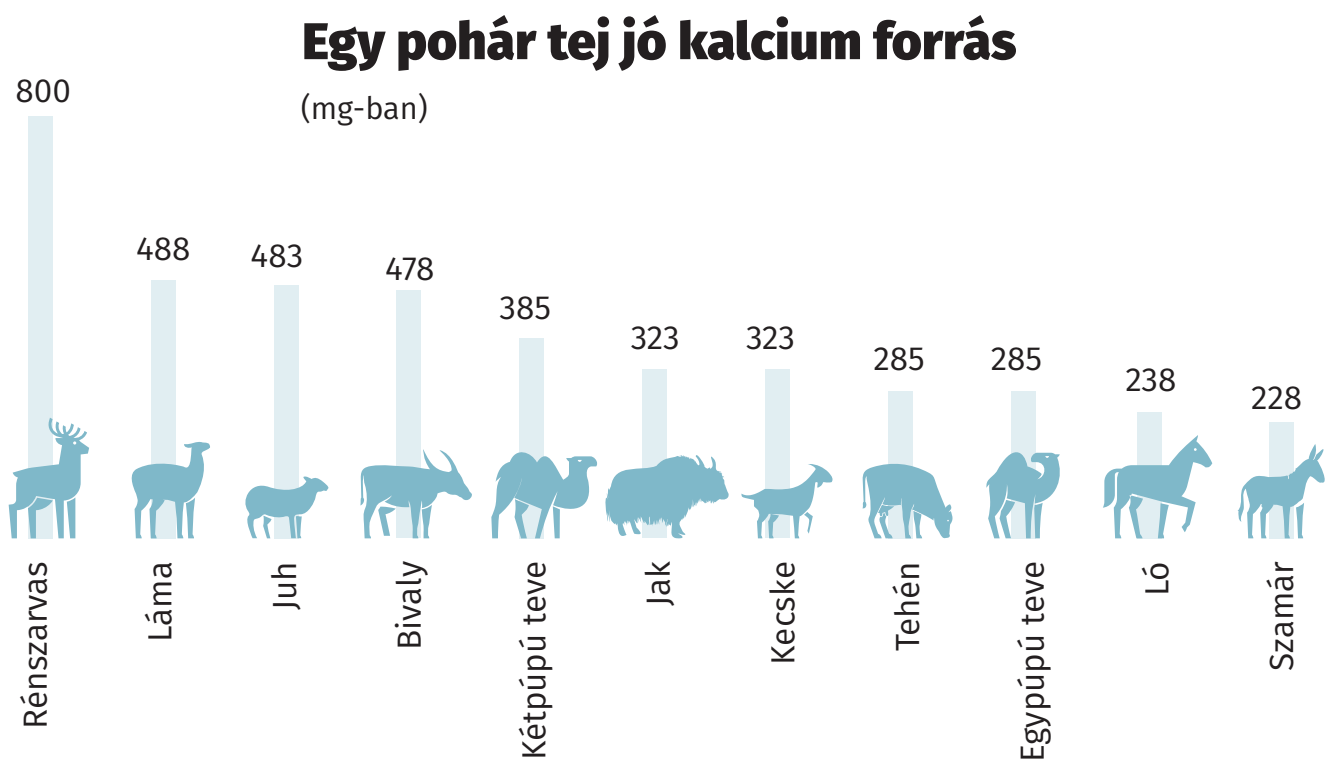
A világ népességének mintegy **50%**-a ki van téve a kalciumhiány kockázatának, **90%**-uk Afrikában és Ázsiában.

A felnőttek napi kalcium-bevitele



Egy pohár tej jó kalcium forrás

(mg-ban)



A kalcium biológiai hozzáférhetősége és felszívódása

Az egészséges étrend, mely tejet és tejtermékeket egyaránt tartalmaz a kalciumban leginkább gazdag étrendnek tekinthető, mely lehetőséget biztosít a kalciumhiányhoz kapcsolódó negatív egészségügyi hatások megelőzésére.

A tej, a joghurt és a sajt nagy mennyiségű, biológiailag hozzáférhető kalciumot tartalmaz már egy adagban is.

A tojásban, a húsban, a gombában és az olajos halakban található D-vitamin támogatja a kalcium felszívódását.

Az egyes élelmiszeradagok hozzájárulása az ajánlott napi kalcium bevitel fedezéséhez

57%	21%	20%	15%	9%
Tej	Sajt	Joghurt	Mandula	Főtt bab
250ml	*25g*	*120g*	*28g*	*100g*

© FAO, 2022
CC0274EN

Kapcsolat: **Livestock-Nutrition-Assessment@fao.org**

NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA

Az Egyesült Nemzetek Szervezetének Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) által közzétett, ”Milk - supplies essential micronutrients and contributes to healthy diets” című infografika magyar nyelvű fordítását a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) készítette.

A FAO nem vállal felelősséget a NAK által elkészített fordításban található esetleges hibákért vagy hiányosságokért.

Az eredeti, angol nyelvű infografika itt érhető el:
https://www.fao.org/3/cc0274en/cc0274en.pdf

A FAO által kiadott, ”Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes” című szakpolitikai áttekintés itt érhető el:
https://www.fao.org/3/cc3912en/cc3912en.pdf