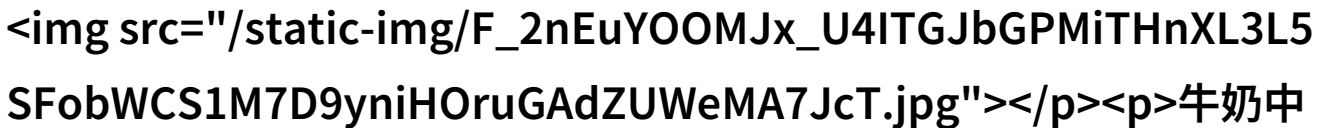
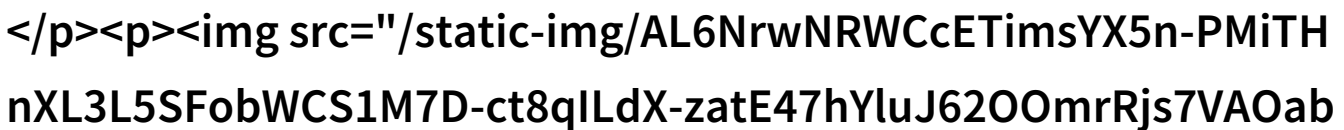


聪明姐姐的牛奶秘密

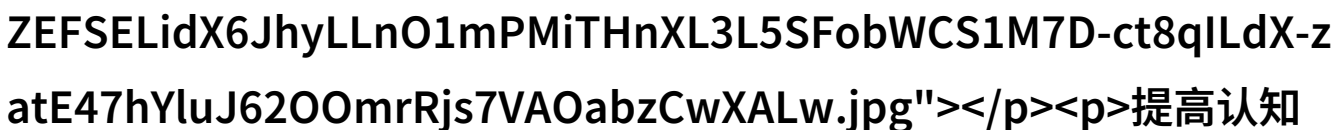
我的妹妹需要牛奶才能变聪明，这一点在她每天早晨醒来后，我总能看到她的第一件事就是要喝一杯新鲜牛奶。这种习惯已经成为了一种神奇的力量，帮助她在日常生活中保持精力充沛和思维敏捷。

牛奶中的营养成分

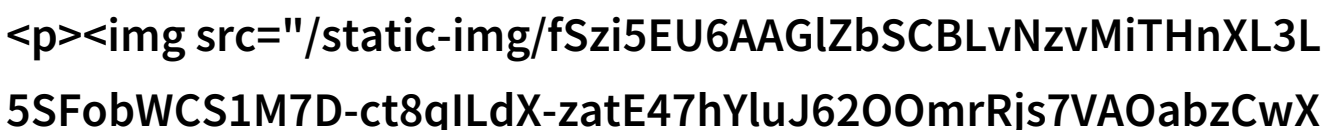
我的妹妹需要牛奶才能变聪明，因为它富含多种营养素，如蛋白质、钙、磷等，这些成分对于儿童和青少年的身体发育至关重要，它们有助于构建大脑与肌肉的基础结构，从而促进智力发展。

改善记忆力

我注意到，每当我妹妹饮用了足够量的牛奶之后，她能够更好地集中注意力，记忆力也显著提升。这种效果可能是由于牛乳中的某些活性物质对大脑功能有积极影响，使得信息存储和回忆更加顺畅。

提高认知能力

研究表明，钙元素对于孩子的大脑发育尤为关键，而牛奶正是提供大量钙元素的一种自然食品。我相信，通过定期摄入这些营养素，可以增强我女儿的认知能力，让她能够更快适应新的知识点。

增加体重健康水平

随着身体健康水平的提高，我可以观察到我女儿不仅智商上有所提升，而且整体身材也变得更加健壮。她爱吃坚果类食物，但这并不意味着她不能享受水果或蔬菜，那些都是平衡饮食不可或缺的一部分。

促进

肠道健康

虽然不是所有人都认为肠道健康直接影响到大脑，但我们知道良好的消化系统对于吸收必要营养素至关重要。而且，一般来说，不同类型的人群（如患有慢性消化问题）可能会从增加其他源头获得更多微生物以补充他们自己的小肠内容物中发现到的微生物数量得到益处。

经济效益与社会意义

此外，在经济层面上，为我们的孩子提供全面的饮食计划，有助于避免未来的医疗开支，并确保他们长期来看拥有最佳的心理状态。这也是为什么许多家庭选择购买高质量产品，以确保其子女获取最优益处的一个原因。

[下载本文pdf文件](/pdf/732545-聪明姐姐的牛奶秘密.pdf)