

Киселото мляко е много добър източник на калций, витамин D и витамини B. Също така съдържа една от най-важните бактерии за човешкия организъм ( [Бифидо бактерията](#) ), която помага за храносмилането. Тази полезна бактерия усилва имунната система на човешкия организъм и овлажнява кожата.

[Joomla SEF URLs by Artio](#)