

對骨骼健康而言，運動的重要性遠大於增加鈣的攝取量

奶喝得多的兒童，骨骼未必比較健康。運動配合攝取少量豆腐等富含鈣質的食物，就足以使骨骼發育良好。

在「兒科學」期刊發表的一項研究報告說，多喝牛奶或吃其他奶製品未必是提供鈣質的最佳方法。其他可攝取相當於 1 杯鮮奶的鈣含量方式有，喝 1 杯強化鈣質的柳橙汁、1 杯熟羽衣甘藍或蕪青甘藍、兩包即溶燕麥、2/3 杯豆腐、或 1 又 2/3 杯花椰菜。

主持研究的醫師說：「營養指南上的建議偏重多喝牛奶或多吃其他奶製品，以促進兒童與青少年骨骼健康，但現有的證據並不支持這個做法。」

若干分析骨骼密度和骨折率等因素的研究推論，對發育中的兒童而言，運動對骨骼健康的重要性，可能大於增加鈣的攝取量。擁有健康骨骼的理想方式，是讓兒童多運動，同時每天最多攝取 1300 毫克的鈣。攝取鈣最方便的方法就是吃低脂奶製品，因為裡面也含有其他重要的營養素。