



Специалисты рекомендуют пить молоко по утрам

Молоко сопровождает человека с рождения. Богатое кальцием, магнием, калием, натрием, фосфором, хлором и серой, полезными солями, оно является основой питания. Но как добавить коровье молоко в рацион так, чтобы получить от него максимальную пользу?

Компания «Золотые луга» – один из крупнейших производителей молочной продукции Урала и Западной Сибири – разбирается в вопросе.

Прежде всего, следует помнить о том, что молоко – питательный продукт. В нем содержатся и белки, и жиры, и углеводы, поэтому желательно употреблять его в пищу отдельно от другой пищи. Но допускается добавлять в него мёд или некоторые специи: кардамон, имбирь, мускатный орех, куркуму, корицу для лучшего усвоения и вкуса.

Лучше всего пить молоко за два часа до или после приема пищи. Так можно избежать вздутия живота. Исключение составляет каша, приготовленная на молоке, – она не вызовет неприятных симптомов.

Не рекомендуется употреблять молоко, как и любую другую пищу, непосредственно перед сном – оно будет труднее перевариваться. А вот стакан молока утром или днём придаст сил, укрепит тело, поддержит пищеварительную систему. Оптимальное время вечернего приема: через 2 часа после ужина и за 2 часа до сна, можно заменить молоко на кефир – этот кисломолочный напиток усваивается быстрее.

При отсутствии медицинских противопоказаний, употребление коровьего молока рекомендовано детям с трех лет, взрослым и пожилым людям.

Главное, чтобы продукт был качественным и безопасным. Вся молочная продукция компании «Золотые луга» производится только из натурального молока. Сырьё проходит строгий контроль качества. Транспортировка до точек продаж осуществляется на автомобилях с холодильным оборудованием непосредственно с производства в с. Ситниково.

Доставка продукции потребителям, оформленная на сайте, осуществляется также с завода. Температурный режим и условия транспортировки контролируются в течение всего периода доставки с момента отгрузки с холодного склада завода до передачи потребителю.

Оформить доставку молока в Тюмени домой можно здесь: <https://dostavka.zolotie-luga.ru/>

