



## Натуральная молочная продукция входит в основу правильного питания зимой

Чем ближе к зиме, тем меньше у человека становится запасов витаминов, которые были накоплены за летне-осенний период солнечных ванн, свежих овощей и фруктов. Особенно это касается северных регионов, где холодный сезон длится полгода и больше. Поэтому в этот период так важно соблюдать сбалансированный режим питания, основой которого может стать свежая и натуральная молочная продукция.

Сезонность так или иначе влияет на рацион тюменцев, несмотря на возможность купить в современных супермаркетах практически любые продукты в любое время года. И все же, летом на столах больше зелени, фруктов и ягод, осенью преобладают свежие овощи, зимой – заготовки из урожая.

Диетологи напоминают, что в холодное время года человеку нужны витамины, антиоксиданты и белок, чтобы быть здоровым и чувствовать себя бодрым. Например, дефицит витамина D может привести к нарушению сна, нехватка кальция ослабит кости, отсутствие в рационе продуктов с полезными бактериями понизит иммунитет.

Молочные продукты – отличный источник белка, необходимого зимой, других минеральных веществ, витаминов и аминокислот. Так, натуральное молоко содержит более 50 химических элементов, среди которых — железо и калий, фосфор, магний, кальций, витамины А, Е, Н, С, В1, В6 и В2, РР и D, незаменимые аминокислоты лизин, лейцин, метионин, аргинин и другие. Содержащаяся в молоке лактоза является хорошим источником энергии, стимулирует нервную систему, нормализует кишечную микрофлору, содействуя увеличению лактобактерий, улучшает обмен кальция в организме, сообщает Роспотребнадзор.

Кисломолочные продукты в дополнение к этому усваиваются значительно лучше, содержат микроорганизмы, обладающие пробиотическими свойствами, содержат больше витаминов В6, В12. В небольшом количестве творога человек получает полноценный белок с легкоусвояемым кальцием и фосфором. Этот продукт способствует нормализации холестерина. Сыр – богатый источник кальция и белка, который хорошо усваивается, в нем есть витамины D, А, Е, РР.

Сохранность полезных свойств молока и молочных продуктов можно обеспечить, соблюдая необходимые технологии производства. Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» сочетает на своих предприятиях традиции приготовления, жесткие стандарты качества и современное оборудование.

Вся продукция «Золотые луга» изготавливается только из натурального сырья, не имеет консервантов, искусственных добавок. От производителя можно выбрать молоко, сыр, творог,

сливочное масло, сметану, кисломолочную продукцию – кефир, ряженку, снежок, йогурт. Продукция торговой марки «Живи ЗдорОво!» обогащена бифидобактериями, которые способствуют нормализации кишечной флоры и повышению иммунитета. Это: кефир с лактулозой, биопростокваша, наринэ, ацидофилин.

Познакомиться с полным ассортиментом можно в интернет-магазине «Золотые луга» <https://dostavka.zolotie-luga.ru/> и здесь же – оформить бесплатную доставку на дом. Молочную продукцию привозят напрямую с завода, с самыми свежими датами изготовления. При перевозке соблюдены все необходимые температурные режимы благодаря оптимизации системы логистики и использованию современных технологий контроля.

При покупке молочной продукции в магазине рекомендуем обращать особое внимание на условия хранения, а также дату изготовления и срок годности. В домашних условиях молочные продукты необходимо хранить в холодильнике и использовать их до даты конечного срока годности.

АО «Золотые луга» основано в 1998 году. Молочная продукция компании производится только из натурального молока. Все сырье проходит строгий контроль качества и своевременно охлаждается, поэтому соответствует всем современным требованиям к производству молочной продукции. Четкий контроль температурного режима ведется на всей цепочке от поставщиков молока до точек продаж, включая каждый грузовой автомобиль.

Компания «Золотые луга» автоматизировала логистику на базе системы WMS для 1С, функционал которой был адаптирован под особенности предприятия. Благодаря автоматизации, продукция хранится в ячейках, а не хаотично, оптимизированы время и маршрут комплектовщиков при сборке заказа, выстроена ротация по видам продукции и срокам.