Регулярное употребление кисломолочных продуктов поможет замедлить старение

Правильное питание помогает человеку оставаться энергичным и выглядеть молодо, несмотря на возраст. Однако после 50-60 лет в организме происходят определенные физиологические изменения, которые нельзя не учитывать в своем рационе. Так, регулярное употребление кисломолочных продуктов позволяет не только сохранить хорошее самочувствие, но и замедлить старение.

Молочные продукты — обязательный компонент здорового питания пожилого человека, они лучше усваиваются и обладают высокой питательной ценностью. До 30% суточной потребности в белках желательно обеспечивать именно за счет молочных и кисломолочных продуктов. Последние особенно полезны, так как содержат полезные микроорганизмы, которые, попадая в толстую кишку, препятствуют размножению болезнетворных и гнилостных микробов и развитию колита. Это источник магния, фосфора, витаминов группы В, Д и А, дефицит которых испытывает организм человека при нерациональном питании. В кефире, ряженке, йогурте или наринэ много кальция, который предупреждает возрастную атрофию мышц и остеопороз – основную причину перелома костей в пожилом возрасте. Незаменимые аминокислоты способствуют укреплению сердца и сосудов, а присутствие в ежедневном рационе 200 грамм кефира или творога снижает риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Цельное молоко не всегда хорошо переносится пожилыми людьми, поэтому его можно добавлять в чай, кофе или заменить кисломолочными продуктами. Рекомендовано употребление молочных продуктов с пониженной жирностью, так как большое содержание животных жиров в пище повышает уровень вредного холестерина низкой плотности, глюкозы крови, способствует нарушению обменных процессов в печени, развитию сахарного диабета. При современных технологиях обезжиренные молочные продукты не теряют свои полезные свойства.

Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» рекомендует включить в рацион пожилых людей полезные кисломолочные напитки уникальной линейки «Живи ЗдорОво». Например, ацидофилин содержит лактобактерии, богатую микрофлору кефирных грибков и целебную ацидофильную палочку, которая обладает широким бактерицидным действием, улучшает пищеварение и способствует снижению уровня холестерина в крови. Для людей, имеющих трудности с усвоением лактозы, этот продукт наиболее полезен, так как переваривается и усваивается ацидофилин значительно лучше, чем молоко. Если принимать ацидофилин «Живи здорОво» систематически, натощак за полчаса до приема пищи, то с его помощью можно избавиться от дисбактериоза кишечника, кандидоза пищеварительного тракта, даже ослабить симптомы таких болезней, как хронический гепатит

и цирроз печени.

Большую ценность для пожилых людей представляет биопростокваша. Являясь природным антибиотиком, этот кисломолочный продукт разрушает некоторые вредные бактерии, которые могут находиться в пищеварительном тракте. Наринэ рекомендован при дисбактериозах

кишечника, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при недостаточности пищеварения в комплексе с ферментами; при гиповитаминозах как источник витаминов группы В, фолиевой кислоты и витамина К, для снижения риска онкологических заболеваний.

Кефир из этой торговой линейки дополнительно содержит лактулозу – изомер молочного сахара и своего рода «усилитель пользы» молочных продуктов. Это вещество, стимулирующее рост собственной микрофлоры человека. В результате роста бифидобактерий в кишечнике подавляется патогенная флора, повышается устойчивость организма к инфекциям, возрастает синтез витаминов, снижается риск аллергии.

Также в ассортименте производителя представлены традиционные молочные и кисломолочные продукты «Золотые луга» и «Ситниковское»: молоко, сметана, сыр, кефир, ряженка, йогурт, топленое молоко и сливки. Независимо от торговой марки и упаковки все продукты изготавливаются из натурального сырье высокого качества с применением современного оборудования и использованием проверенных рецептур, не содержат консервантов, искусственных добавок и красителей. Соблюдение технологий производства обеспечивает не только стабильное качество, но также исключает попадание в продукты посторонней микрофлоры.

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.