Молочные продукты помогут сохранить здоровье и красоту зубов

Мы с детства слышим, что молоко укрепляет зубы. Так ли это на самом деле? Основная польза молочных продуктов заключается в высоком содержании в них кальция: 300 мг – в стакане молока, 400-450 мг – в стакане йогурта, 125 мг – в 100 г творога. А именно кальций является основным «строительным материалом» для человеческих костей и зубов.

9 февраля отмечается Международный день стоматолога. В этот день принято не только чествовать представителей данной профессии, но и напоминать о профилактике зубных болезней и правилах заботы о полости рта. Как утверждают специалисты, немаловажную роль в сохранении здоровья зубов играет правильное питание и употребление в ежедневном рационе полезных продуктов.

Творог, молоко, кисломолочные продукты, сыр также являются источниками магния и калия, содержат значительное количество витаминов A, B, D. В них присутствуют фосфаты и казеин, необходимые для минерализации зубов. Например, употребление сыра более, чем вдвое повышает количество кальция в эмали, и при этом значительно повышает слюнообразование – благодаря этому полость рта эффективнее защищена от кариеса и воспалений десен.

Витамин А обеспечивает здоровье зубов и одновременно активизирует работу иммунной системы, а витамин B2 препятствует воспалению языка и образованию язв ротовой полости. Содержащийся в молоке белок казеин способен образовывать на зубах защитную пленку и обеспечивать защиту от кариеса. А йогурт снижает количество сероводорода, который является основным фактором, вызывающим неприятный запах изо рта, быстро поднимает уровень pH.

Творог содержит белки, молочную кислоту, железо и магний. Он хорошо усваивается организмом, а соли кальция и фосфора, входящие в его состав, участвуют в образовании костной ткани.

Примечательно, что если добавить молоко в кофе, то это снизит образование налета на зубах от напитка. А потребление молока после сладкого способно снижать кислотность среды полости рта. Поэтому, если запить сладкое шоколадное печенье молоком или йогуртом, можно снизить вероятность развития кариеса.

Молочные продукты необходимо включить в рацион беременных: поскольку зубы ребенка начинают формироваться задолго до его рождения, будущим мамам важно соблюдать рекомендуемую норму потребления кальция, которая составляет от 1200 до 1500 мг в день. В этом случае ребенок будет получать достаточное количество этого макроэлемента,

необходимого для правильного формирования костей и зубов. Молоко и молочные продукты остаются важны для роста и развития ребенка после его рождения и в подростковом возрасте.

Благотворное влияние на зубы и в целом на организм молочных продуктов возможно только при натуральном составе и сохранении витаминов и питательных микроэлементов. Так,

молочные и кисломолочные продукты компании «Золотые луга» производятся по выверенным технологиям, без добавления консервантов и искусственных добавок. Короткий срок годности подтверждает натуральность продукции, а качественная упаковка позволяет сохранить продукт свежим, а вкус – неизменным.

Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири выпускает молоко, кефир, ряженку, йогурт, творог, сливочное масло, сметану, сыр, биопростоквашу, наринэ, ацидофилин, топленое молоко… Всего – более 70 наименований продукции торговых марок «Золотые луга», «Живи ЗдорОво» и «Ситниковское».

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.