Напиток для пищеварения: в чем польза кефира и как его правильно пить?

Кефир – традиционный кисломолочный продукт с доказанной пользой для пищеварения. Он содержит молочнокислые бактерии и кислую pH-среду, которые помогают хорошо усваиваться не только самому кефиру, но и другой пище. Ведь эти бактерии очень схожи с теми, что обитают в микрофлоре желудка человека.

Кефир благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, является источником кальция и белка. Причем усваиваются они гораздо легче, чем при употреблении молока. Кроме того, кефир – низкокалорийный продукт, а потому часто входит в лечебные и спортивные диеты.

В составе натурального кефира есть много и других полезных веществ: органические и жирные кислоты, натуральные сахара, витамины – А, группы В, С, РР, бета-каротин, магний, натрий, калий, фосфор, железо, цинк, йод…

Кефир полезно пить как утром натощак, так и перед сном. В первом случае он облегчает пищеварение на весь день, во втором – подавляет чувство голода и за ночь «заселяет» кишечник полезными бактериями. Причем если молоко рекомендуют пить не менее чем за два часа до сна, то кефир, благодаря тому, что он лучше усваивается, можно выпить непосредственно перед отходом ко сну. Нормой потребления считается максимум два стакана в день или не более 400 мл в сутки.

Этот кисломолочный напиток также занимает почетное место в рационе детей. Кефир, предназначенный специально для детского питания, можно вводить уже после 8 месяцев, а с года – предлагать ребенку обычный кефир. Допустимая норма — 200-300 мл в сутки.

При этом следует знать особенности продукта: он со временем меняется. Свежий кефир – мягкий и нежный, обладает слабительными свойствами и эффективно очищает организм от продуктов обмена. Если же он произведен более 3-х дней назад, в таком случае, наоборот, крепит. К концу срока годности его вкус становится более насыщенным.

В составе натурального кефира должно быть только два ингредиента – молоко пастеризованное и закваска живых бактерий. Именно такой кефир выпускает один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга». На предприятии используют высококачественное молоко, проверенное в специальной лаборатории. Затем оно поступает в цех, где в него добавляют живые кефирные грибки, выращенные по уникальной технологии. Так получается кефир белоснежного цвета с чистым, слегка кислым вкусом.

Кроме того, в уникальной торговой линейке «Живи здорОво!» от АО «Золотые луга» представлен кефир, обогащенный лактулозой. Это изомер молочного сахара и своего рода «усилитель пользы» молочных продуктов. Вещество стимулирует рост собственной микрофлоры человека. В результате увеличения бифидобактерий подавляется патогенная

флора, повышается устойчивость организма к инфекциям, возрастает синтез витаминов, снижается риск аллергии.

Такой продукт вырабатывается путем внесения в готовый кефир концентрата лактулозы «Лактусан». Вкусовые качества при этом аналогичны обычному кефиру, однако срок годности его еще меньше – до 7 дней.

Напиток часто используется в кулинарии: при приготовлении салатов, коктейлей и супов. Одно из самых известных блюд из кефира – холодная окрошка. Также хозяйки делают на нем пышные оладьи.

Хранить кефир нужно в холодильнике при температуре от 2 до 6 градусов. С появлением весеннего тепла следует помнить, что на солнце напиток портится за считанные часы.

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.