



Молочные продукты помогут тюменцам подтянуть фигуру к лету

Скоро лето, а это значит, что многие начинают приводить себя в форму. Чтобы похудеть, не стоит садиться на жесткие диеты, голодать, тренироваться до упаду. В первую очередь, эксперты рекомендуют сбалансировать питание и разнообразить свой рацион полезными и обогащёнными витаминами продуктами.

Поговорим о “молочке”. В последнее время распространены мифы о том, что молочные продукты мешают худеть и корректировать фигуру. В результате появились многочисленные советы и рекомендации заменить их на “растительные” напитки. Однако, с точки зрения питательности, коровье молоко и напитки на растительной основе – это совершенно разные продукты.

Натуральное молоко и кисломолочные продукты содержат мало калорий, много белка, кальция, витаминов и микроэлементов. Ценные компоненты быстро и полностью усваиваются в организме. Диета на молочных продуктах хорошо переносится, поддерживает количество полезных бактерий, стимулирует жиросжигание.

Плюс ко всему, изделия из молока хорошо утоляют голод, благоприятно воздействуют на нервную систему и нормализуют работу щитовидной железы. Они содержат казеиновый белок, который обеспечивает сохранение мышечной массы при интенсивном похудении.

Верным помощником в процессе похудения является обезжиренный творог. Отсутствие жира и большое количество белка насытят на долгое время, но не дадут ни грамма отложиться в “неположенных” местах. Также ощутимо притупить чувство голода с минимальным количеством калорий может 1% кефир. Но есть ещё одна его важная функция, о которой все забывают – во время похудения мы стремимся употреблять много белка, и это может стать ощутимой нагрузкой на ЖКТ. И вот здесь кефир поможет на все сто.

В этом списке продуктов также находится сыр. Казалось бы, в нём много калорий, но именно этот продукт богат незаменимой аминокислотой триптофаном, которая трансформируется в гормон счастья эндорфин. Поэтому сыр просто необходим худеющим, чтобы не сорваться на сладости и выпечку.

При выборе молочных продуктов стоит помнить: чем они натуральнее, тем в них больше пользы. 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.

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. Все продукты изготавливаются из натурального сырья высокого качества. Кисломолочные напитки уникальной торговой линейки “Живи ЗдорОво!” выпускаются в удобной упаковке, которую удобно брать с собой и использовать в качестве перекуса – на работе, на прогулке или во время тренировки.

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.