



Натуральный йогурт подарит энергию и поможет похудеть

Йогурт является низкокалорийным источником кальция, белка, калия, железа, витаминов А, С, группы В, а также содержит живые бактериальные культуры. А потому этот продукт востребован среди спортсменов, любителей здорового образа жизни и тех, кто хочет похудеть или поддерживает свою форму. Главное – отдавать предпочтение натуральному продукту без консервантов, чтобы получить максимальную пользу от чудодейственного кисломолочного напитка.

Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» выпускает йогурт с тремя вкусами: классический, вишня и клубника.

Йогурт белый – многочисленный дипломант и лауреат премий. Продукт не имеет вкусовых добавок и заквашивается исключительно на специальной йогуртной закваске. Он обладает нежным вкусом с приятной кислинкой и универсален тем, что можно добавить в него любимые фрукты, ягоды, сироп или орешки, а еще это идеальная заправка для салата. Кроме того, врачи-диетологи считают, что напитки и еда белого цвета очищают легкие и кишечник от шлаков, оздоравливая организм.

Детям, несомненно, придется по вкусу кисломолочный напиток с ягодными вкусами. У йогурта «Золотые луга» есть закручивающаяся крышечка и небольшой порционный объем (450 мл). А это значит, что его удобно брать с собой на пикник, прогулку, в качестве перекуса в школу или на работу.

Благодаря содержанию живых культур, йогурт помогает при желудочно-кишечных проблемах, таких как непереносимость лактозы, хроническое несварение желудка, инфекция *Helicobacter pylori*, которая является причиной многих заболеваний желудка. Регулярное употребление йогурта помогает быстрее сбросить вес. Он полезен для костей и суставов, улучшает состояние сосудов, помогает вывести из организма лишнюю соль.

В йогурте содержится уникальное соотношение белков и углеводов, что делает его идеальной едой после спортзала. Белок, содержащийся в йогурте, снабжает мышцы аминокислотами, которые необходимы для восстановления после тренировки, а углеводы помогают восстановить израсходованную энергию.

Кисломолочный продукт также широко используется в домашней косметологии. Маски на основе йогурта питают и разглаживают мелкие морщинки. Маски для волос питают кожу головы и улучшают состояние волос.

«Йогурт «Золотые луга» производится без ГМО. Он изготавливается из натурального сырья высшего качества, без консервантов и искусственных добавок, по тщательно выверенным технологиям и рецептам. Этот продукт давно пришелся по вкусу как взрослым, так и детям. Классический белый йогурт часто используют для приготовления выпечки, смузи, в качестве заправок для салатов. В период шашлыков на его основе получается отличный маринад для шашлыков. Главное – не забывать о правилах хранения молочной продукции, чтобы сохранить всю пользу и свежий вкус», – отмечает начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.