



Молочные продукты помогают восполнить важнейшие дефициты в питании спортсменов

Молочные продукты издавна считались богатой полезными веществами едой для человека. Они содержат в себе не только белки, жиры и углеводы, но и важные для организма кальций, и богатый набор витаминов. Особенно полезна «молочка» тем, кто ведет активный образ жизни и занимается спортом.

Одной из важных составляющих молока и кисломолочных продуктов является белок. Его относят к категории усвояемых и быстроперевариваемых протеинов. К примеру, 250 мл молока содержит 8 грамм ценнейших «жидких» белков, которые так необходимы после физической активности.

Полноценным белком животного происхождения богат и творог. Не зря он занимает одно из ведущих мест в рационе спортсменов и приверженцев здорового образа жизни. Содержатся в твороге и легкоусвояемый фосфор.

Еще одно преимущество молочных продуктов – содержание кальция. Сложно переоценить его значение для спортсменов, травматизм среди которых гораздо выше, чем в среде обывателей. И именно достаточное употребление этого минерала уберегает от возможных переломов. Кальций сохраняет на должном уровне продуктивность тренинга и помогает жиросжиганию во время сушки.

Специалисты отмечают и способность молока задерживать воду в организме. Это помогает восстановить водный и питательный баланс. Более того, молоко богато витамином D.

Сформировать здоровую микрофлору кишечника, а также восполнить дефициты витаминов B6 и B12 помогает употребление кисломолочной продукции. Это могут быть кефир или ряженка, йогурт, творог, простокваша и другие виды. Они обладают выраженными антибиотическими свойствами, стимулируют секрецию пищеварительных соков и желчи, тем самым улучшают пищеварение.

К высокобелковым молочным продуктам относится и сыр, который также должен входить в рацион питания каждого человека. А в сливках и сметане содержится большое количество эмульгированного, легкоусвояемого молочного жира.

Максимальная польза возможна лишь при употреблении натуральной молочной продукции из качественного сырья, изготовленного с соблюдением необходимых технологий и ГОСТов. Важен и выбор правильной упаковки для сохранности и свежести.

АО «Золотые луга» является одним из ведущих продовольственных предприятий региона. Компания со всей точностью соблюдает технологии производства молочной продукции, делая упор на свежести, натуральности и максимальной пользе для потребителя, не используя искусственные добавки и консерванты. А соблюдение температурного режима при хранении и перевозке гарантирует сохранение качественных и вкусовых показателей молочной продукции.

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. Кисломолочные напитки уникальной торговой линейки «Живи ЗдорОво!» выпускаются в удобной упаковке, которую удобно брать с собой на тренировку.

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.