



Молочная продукция - польза для метаболизма

У многих слово «метаболизм» ассоциируется с диетами, похудением и внешним видом человека. Но на самом деле обмен веществ напрямую связан с нашим здоровьем и правильным функционированием организма. Если этот процесс налажен, то наши клетки могут оперативно получать все необходимые полезные и питательные элементы. А помогут в этом молочные продукты.

Чем быстрее обмен веществ, тем быстрее перерабатываются поступающие с пищей микроэлементы. Несомненно, скорость метаболизма влияет и на нашу фигуру. В момент, когда процесс замедляется, органы перестают получать энергию вовремя. На скорость метаболизма могут влиять разные причины. Наследственность, тип телосложения, возрастные изменения – с этими факторами мы не в силах бороться. Однако есть условия, на которые мы можем повлиять. К ним относятся масса тела, физические нагрузки, психоэмоциональное состояние и организация рациона.

Здоровый образ жизни – залог нормального обмена веществ. Придерживаться его поможет правильный и сбалансированный рацион. В свое меню обязательно нужно включать молочные продукты. Они, благодаря своему составу, являются мощным стимулятором метаболизма. Такого эффекта удастся добиться из-за высоко содержания кальция. Например, в ста граммах молока его количество составляет 120 мг, а в некоторых сортах твердых сыров оно может достигать до 600-900мг.

Сбалансированное включение в свой рацион молочных продуктов и употребление их в течение дня поможет ускорить обмен веществ. Для того, чтобы этот процесс проходил с максимальной пользой для организма, важно сочетать богатую кальцием пищу с источниками магния и витамина D. Эти вещества способствуют ему лучшему усвоению.

Еще одно важное правило – выбирать натуральные молочные продукты, изготовленные из качественного сырья, в которых сохранились все полезные свойства. Один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири АО «Золотые луга» не использует искусственные добавки, консерванты, увеличители срока годности. Стабильные вкусовые качества и сохранение пользы продукта достигается за счет соблюдения технологий производства, хранения, упаковки.

Продукты выпускаются под торговыми марками «Золотые луга», «Живи здоровО!» и «Ситниковское». В ассортименте производителя классические молочные продукты – молоко, сметана, кефир, ряженка, сыры, творог, сливки и т.д., а также отдельная линейка кисломолочных напитков с оздоровительными свойствами – наринэ, ацидофилин,

биопростокваша, кефир с лактулозой. Продукция отмечена множеством наград - «Лучшие товары России», лауреаты фестивалей качества. Главную оценку дают потребители, которые из всего разнообразия молочных продуктов на торговых полках магазинов и ритейлеров отдают предпочтение продукции компании «Золотые луга».

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.