Чай с молоком поможет нервной системе избавиться от переутомления

Для кого-то нет ничего лучше кружечки крепкого сладкого чая, кто-то является фанатом исключительно зелёного чая, а есть люди, любящие чай с молоком.

Почему-то бытует мнение, что при смешивании этих двух продуктов образуются вредные вещества, оказывающие негативное влияние на здоровье человека. На деле же чай с молоком улучшает работу организма, однако, чтобы добиться не только лучшего вкуса, но и позитивного эффекта для здоровья, стоит знать некоторые нюансы.

Чай с молоком помогает выводить из организма лишнюю жидкость и вредные вещества, стимулируя работу почек. Напиток хорош еще тем, что при смешивании продуктов снижаются возможные негативные свойства каждого из них. К примеру, действие активных веществ в чае, которые могут вызывать раздражение стенок желудочно-кишечного тракта, смягчается при добавлении молока.

Кроме того, легче усваиваются полезные микроэлементы и витамины групп С и В. Кальций, содержащийся в молоке, укрепляет костную ткань, а дубильные вещества чая укрепляют стенки кровеносных сосудов. Чай с молоком придает энергии истощенной нервной системе и помогает избавиться от умственного и физического переутомления. Для получения максимальной пользы при приготовлении лучше взять чуть больше заварки и пить напиток в меру горячим.

Напиток получится вкуснее, если приготовить его на основе черного среднелистового чая. Лучше всего подойдут тропические и южные чаи: цейлонский, кенийский или индийский Ассам. Для получения оптимального вкуса рекомендуется добавлять молоко средней жирности (3,2 или 3,5%) или разбавленное цельное молоко. Молочный жир придаст напитку нежное послевкусие, а лактоза – легкую и приятную сладость.

Однако не следует злоупотреблять этим напитком. Одной или двух чашечек в течение дня вполне достаточно. Также не стоит использовать для добавления в чай слишком жирное молоко, так как оно нивелирует чайный вкус. Особо приятным напиток может получиться, если использовать при приготовлении молоко компании “Золотые луга”.

“Золотые Луга” являются одним из крупнейших производителей молочной продукции на территории Урала и Западной Сибири. В ассортимент товаров компании входят продукты трёх торговых марок: “Золотые луга”, “Ситниковское” и “Живи здорОво” – включая молоко, сметану, творог, сливочное масло, сыр, кисломолочные напитки и питьевые йогурты. Продукты компании не содержат консервантов, стабилизаторов, растительных масел, искусственных

красителей и вкусовых добавок. Все сырье проходит строгий контроль качества и соответствует самым современным требованиям.

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.

В 2021 году компания “Золотые луга” расширила ассортимент кисломолочной продукции, выпустив десертную коллекцию питьевых йогуртов. Напитки обладают уникальными вкусами, которые производитель выбрал на основе мнения потребителей.

В 2022 году филиал АО “Золотые луга” – молочный комбинат “Ситниковский” – отметит 90-летний юбилей. Завод является одним из старейших предприятий Тюменской области.