



Почему зимой стоит включить в рацион сливочное масло

С наступлением холодного времени года любой человек, особенно в далеко не самых южных широтах, на которых находится и Тюмень, нуждается в дополнительной поддержке для организма. В морозы и укороченный световой день тело страдает от уменьшения мелатонина и испытывает нехватку и витаминов, и важных жиров.

Позволить себе на регулярной основе включать в рацион множество фруктов или разные виды рыб могут не все семьи. Однако есть доступный и недорогой продукт, вокруг которого есть много предубеждений, но который действительно поможет укрепить иммунитет. Это сливочное масло.

Этот продукт содержит невероятное количество разнообразных витаминов: А, В, С, D, Е и К – а также полезных жирных аминокислот Омега-3 и Омега-6. Причем витамины А, D и Е максимально раскрывают свои позитивные свойства именно с жирами. Кстати, именно поэтому ту же морковь, богатую витамином А, лучше есть со сливками, маслом или сметаной.

Содержится в сливочном масле и холестерин, повышенным уровнем которого часто и по делу пугают врачи. Однако не всё так однозначно. Упрощенно говоря, есть холестерин, который, напротив, убирает с сосудов бляшки, а не оседает на них, да и вредный тоже необходим организму, но строго в меру.

Вкупе вещества, содержащиеся в сливочном масле, замедляют старение, защищают от ультрафиолета (который зимой не менее опасен, чем летом), укрепляют волосы и кости, а самое главное – делают более эластичными стенки сосудов.

Гликофинголипиды вместе с витамином А уберегают кишечник от инфекций, снимают воспаление ЖКТ. Лауриновая кислота обладает антигрибковыми и антимикробными свойствами. Витамин D улучшает настроение, нормализует сон, успокаивает нервную систему и увеличивает концентрацию внимания, что особо важно зимой. Кислота Омега-6 стимулирует работу головного мозга. Триптофан способствует выработке серотонина и повышает внимание.

Отдельно стоит отметить позитивный эффект масла для дыхательных путей, что актуально и в связи с пандемией новой коронавирусной инфекции, и в связи с грядущими морозами. Продукт помогает быстрее восстановиться легким при поражении различными заболеваниями, т.к. 90% вещества, покрывающего легочные альвеолы и не дающего им спастись, составляют именно жиры, обильно содержащиеся в масле.

Недаром малоимущим семьям Тюменской области, чьи дети находились на дистанционном

обучении, в продуктовых наборах обязательно выдавали и сливочное масло. И, конечно, масло – источник тепла и энергии, так что зимой оно буквально незаменимо.

Но, чтобы сливочное масло принесло исключительно пользу, нужно соблюдать несколько важных условий. Во-первых, всё должно быть в меру. Норма потребления масла в зимний период – до 30 грамм в день. Если помимо этого вы регулярно едите много другой жирной пищи или ведете малоподвижный образ жизни, то количество лучше ещё снизить, иначе возможны проблемы с кожей и ожирение. Во-вторых, если у вас уже повышен уровень холестерина, от масла также стоит отказаться даже зимой для блага сердечно-сосудистой системы и желудка.

И, наконец, чтобы нести действительно полезные свойства, сливочное масло должно быть натуральным! Масло, содержащее консерванты, заменители молочного жира, соевые или другие растительные добавки, может принести больше вреда, чем пользы.

Идеальный состав можно найти в масле торговой марки «Золотые луга». Компания производит масло жирностью 72,5% и 82,5%. Оба продукта не раз удостоивались наград различных конкурсов качества. К примеру, в 2020 году масло получило диплом I степени XVIII ежегодного фестиваля качества масла и сыров в Екатеринбурге, и уже на протяжении более 10 лет становится лауреатом конкурса «100 лучших товаров России».

«Золотые луга» используют исключительно сливки, полученные путем сепарирования натурального сырого молока. Производство, размещенное на молочном комбинате «Ситниковский», оснащено передовым оборудованием с расширенными возможностями, в том числе – для очистки молока-сырья от посторонней микрофлоры. А полностью автоматизированные закрытые линии исключают попадание в продукт из внешней среды даже микроскопических веществ.

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 первых молочных предприятий Тюменской области.