Диетологи рекомендуют заменить фаст-фуд полезными кисломолочными перекусами

Уход с российского рынка крупных сетей фаст-фуда — отличный повод вернуться к здоровому образу жизни и наладить правильный режим питания.

Это не только обеспечит хорошее самочувствие, но также позволит повысить иммунитет и подтянуть фигуру к лету. Одним из наиболее оптимальных вариантов для выбора быстрых приемов пищи диетологи называют кисломолочные продукты.

Проведенное ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» полугодовое рандомизированное испытание показало, что ежедневное потребление 1 литра обычной кока-колы приводит к увеличению накопления жира в печени. При этом молоко с той же калорийностью не оказывает такого эффекта.

В современном мире человек пребывает в сверхзанятом режиме, а времени на приготовление еды становится все меньше. Однако диетологи рекомендуют не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи, а если уж приходится есть «на бегу», то делать это грамотно. Например, в качестве перекуса следует использовать кисломолочные продукты, натуральные белые сорта сыра, к ним можно добавить свежие орехи, сезонные фрукты и ягоды, а также различные овощи. Мучное заменить на цельнозерновой хлеб или лаваш, а вместо газировки пить воду с добавлением ягод или цитрусовых.

Отличным вариантом перекуса является натуральный творог. Компания «Золотые луга», один из крупнейших производителей молочной продукции на Урале и в Сибири, выпускает творог разной жирности и в разной упаковке. Продукт пользуется большим спросом среди потребителей благодаря простому составу и традиционному вкусу. Производство налажено в отдельном цехе завода «Ситниковский», который в этом году отмечает 90-летний юбилей. В среднем в сутки здесь выпускают около 3 тонн продукта.

Никаких искусственных добавок и консервантов в продукт не добавляется, состав — полностью натуральный. Сырье используется качественное, отборное, после нескольких этапов очистки. Творог «Золотые луга» для удобства потребителей выпускается в нескольких вариантах упаковки: флоу-пак, пленка, пакет, контейнер. Последний особенно удобно брать с собой в качестве быстрого и полезного перекуса. Творог в «ванночке» есть также обезжиренный с добавлением сметаны: он уже готов к употреблению, нужно лишь взять с собой ложку и при желании добавить ягоды, орехи, мед или джем для вкуса.

Натуральные сыры по старинным рецептам АО «Золотые луга» производит на протяжении уже более 10 лет. На Новолоктинском сыродельном заводе выпускают четыре вида сыра –

Голландский, Пошехонский, Гауда и Эдам. Они изготавливаются исключительно из молока высшего сорта и не содержат растительных жиров и консервантов.

Этот молочный продукт врачи рекомендуют обязательно включать в рацион питания. В нем содержится белок, молочный жир, минеральные вещества, витамины A, D, E, B1, B2, B12, PP, C, кальций и фосфор. Причем белки сыра усваиваются организмом лучше, чем молочные. Сыр «Золотые луга» отлично подойдет как для здоровых сэндвичей, так и для салатов или вторых блюд, а также его можно употреблять отдельно – с овощами, мёдом или орехами.

Линейка оздоровительных кисломолочных напитков под брендом «Живи здорОво!» буквально создана для полезных перекусов. Продукты обогащены специальными добавками, которые обладают выраженным целебным действием. Например, наринэ – лечебный напиток, который предписывается для восстановления микрофлоры кишечника и при дисбактериозах различной этиологии. Напитки выпускаются в удобной упаковке пюр-пак мини объемом 0,45 кг. Они полностью готовы к употреблению, не имеют специфических правил хранения (хранятся в холодильнике).

«Важно, чтобы перекусы между полноценными приемами пищи были не только вкусными, но и полезными. Мы готовы предложить альтернативу бургерам и газировке. Компания «Золотые луга» на протяжении многих лет следует принципам ЗОЖ и правильного питания, тем более что сами потребители задают такой тренд», – отмечает начальник отдела по коммуникациям АО «Золотые луга» Елена Крук.

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.