



Натуральные молочные продукты помогут перед экзаменами

При подготовке к экзаменам необходимо не только выучить материал, но и насытить свой организм витаминами и микроэлементами, чтобы активизировать мозговую деятельность. Некоторые пищевые продукты способны оказывать положительное влияние на работу мозга. В их числе – молочная и кисломолочная продукция.

Разнообразный рацион из продуктов, содержащих определенные питательные вещества, помогает улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешной сдачи экзаменов.

Так, диетологи советуют школьникам в период ЕГЭ и студентам во время сессии заменить сладости и фастфуд на какао и орехи, к завтраку добавить продукты, богатые белком, а также включить в рацион кисломолочные продукты.

Особое внимание следует уделить завтраку: он должен быть питательным, вкусным и сбалансированным. Например, каша на молоке, бутерброд со сливочным маслом. А вот плитку шоколада стоит оставить на попозже — ее можно съесть за пять минут до экзамена, чтобы взбодриться.

На перекус подойдут полезные кисломолочные напитки: йогурт, кефир или наринэ. Они сочетают питательные и лечебно-диетические свойства, а также освежающий приятный вкус. Например, биопростокваша «Живи здоровОво!» нормализует деятельность кишечника, защищает растущий организм от кишечных инфекций и дает дополнительную энергию.

Настоящим помощником для учащихся является сыр. Это молочный продукт с большим содержанием белка, молочного жира, минеральных веществ, витаминов А, D, Е, В1, В2, В12, РР, С, кальция и фосфора. Белки сыра усваиваются организмом лучше, чем молочные. Важно выбирать сыр надлежащего качества, чтобы он не содержал консервантов, стабилизаторов и растительных жиров. Именно такой сыр производится под торговой маркой «Золотые луга». В ассортименте компании 4 вида полутвёрдых сыров: «Голландский», «Пошехонский», «Гауда», «Эдам». Для его изготовления используется молоко только высшего сорта от местных производителей. Оно перерабатывается по классической технологии с соблюдением стандартов качества.

На полдник или ужин можно съесть творог со сметаной. Компания «Золотые луга» производит полностью натуральный продукт из качественного молока-сырья. Творог стимулирует здоровую активность головного мозга, поддерживает ясное мышление. Связано это, в том числе с высоким содержанием белка в продукте. Кроме того, творог содержит триптофан –

незаменимую аминокислоту, которая способствует стабилизации хорошего настроения и нормализует сон. По желанию можно добавить в блюдо немного сахара, ягоды или джем.

Не стоит забывать, что в течение дня нужно обязательно пить воду. Не употребляйте «энергетики», особенно при волнении. Не приучайте себя к кофеину, даже если занимаетесь по ночам. Также не надо успокоительных — они могут затормозить нервную систему. На ночь перед экзаменом пригодится стакан молока, лучше теплого — это поможет уснуть. Самое главное — это хорошая подготовка, уверенность и хорошее самочувствие. Ни пуха, ни пера!

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.