



Как получить дневную норму белка с пользой для здоровья

В последние годы всё больше внимания уделяется количеству белка в рационе – не только среди профессиональных спортсменов, но и среди тех, кто следит за здоровьем, снижает вес или стремится сохранить мышечную массу. Белок – это не только «строительный материал» для мышц, но и важный участник обменных процессов, регулятор аппетита и помощник в контроле массы тела.

Исследования подтверждают: продукты с высоким содержанием белка обеспечивают долгое чувство насыщения и снижают риск переедания. Особенно важны медленно усваиваемые источники белка – такие как кисломолочные продукты. По словам директора по качеству АО «Золотые луга» Алены Пинигиной, молочный белок обладает высокой биологической ценностью и легко усваивается организмом, что делает его оптимальным компонентом ежедневного рациона как у взрослых, так и у детей.

Как грамотно распределить белок в течение дня? На завтрак – идеальный вариант творог или ряженка, дополненные фруктами, орехами или зерновыми. Например, 150 г творога от «Золотых лугов» обеспечат около 20 г белка – это треть суточной потребности. Кисломолочные напитки торговой марки «Живи ЗдорОво!», такие как ацидофилин или биопростокваша, тоже подойдут для утреннего приёма пищи – особенно тем, кто не любит плотный завтрак.

В течение дня можно включить в рацион йогурт или ряженку – они не только поддержат уровень белка, но и нормализуют микрофлору кишечника, особенно в период активных нагрузок или во время восстановления после болезни. Например, наринэ «Живи ЗдорОво!» в качестве перекуса способствует лучшему усвоению питательных веществ и улучшает пищеварение.

Отдельного упоминания заслуживает сыр – концентрированный источник молочного белка. Он особенно полезен в небольшом количестве в составе перекусов или как добавка к салатам. Всего 30–40 г полутвердого сыра могут дать организму до 10 г полноценного белка, а также кальций, фосфор и витамины группы В. Сыры от «Золотых лугов» изготавливаются по классическим рецептам с соблюдением технологий, что сохраняет в них пользу натурального молока.

А на ужин – запеканка из творога с овощами или лёгкий омлет с кефиром в качестве напитка. Такой приём пищи не создаёт нагрузки на ЖКТ и обеспечивает организм белком перед ночной регенерацией тканей.

Суточная потребность взрослого человека в белке составляет около 1–1,2 г на килограмм

массы тела, а при активном образе жизни и занятиях спортом – до 1,6 г/кг. Грамотно подобранный рацион, включающий молочные и кисломолочные продукты, помогает покрыть эту норму без лишней нагрузки на организм и без необходимости прибегать к искусственным добавкам.

Правильно выстроенное питание – это не диета, а образ жизни. И в этом образе натуральные молочные продукты могут стать надежными помощниками на пути к балансу, здоровью и хорошему самочувствию.