



Готовим организм к лету: зачем нам молочные продукты в сезонную перестройку

Май в Сибири и на Урале – пора обновления не только в природе, но и в организме. Мы прощаемся с затяжной зимой, с авитаминозом, сезонной усталостью и входим в более активный, солнечный период. Именно в это время нашему телу требуется поддержка – чтобы мягко адаптироваться к смене режима, восстановить энергию и запустить внутренние «летние» процессы. В этом помогают продукты, которые не просто сытны, но и по-настоящему полезны – в их числе натуральные молочные и кисломолочные продукты.

Весна – не лучшее время для иммунитета. Организм ослаблен, запасы витаминов исчерпаны, настроение скачет из-за нестабильной погоды, а сон остаётся поверхностным. В таких условиях важно обеспечить себе питание, которое работает: легко усваивается, питает, восстанавливает баланс. «Именно поэтому специалисты советуют обратить особое внимание на молочные продукты. Это источник высококачественного белка, кальция, витаминов группы В и D, а в случае с кисломолочной продукцией – ещё и пробиотиков, которые улучшают пищеварение и поддерживают иммунную систему», – рассказывает директор по качеству АО «Золотые луга» Алена Пинигина.

Особенно полезны кефир и йогурт – для лёгкого ужина или перекуса в тёплое время суток, творог – он богат кальцием и аминокислотами, важными для восстановления после активности, сыр, который насыщает и поддерживает когнитивную активность, благодаря витамину B12.

Для детей, пожилых и людей, занятых в физическом труде или активно занимающихся спортом – молочная продукция становится не просто желательной, а обязательной частью повседневного рациона. Она помогает укрепить кости, улучшает обмен веществ, поддерживает энергию и даже способствует лучшему сну.

Компания «Золотые луга» производит натуральные молочные и кисломолочные продукты в Тюменской области. Предприятие использует только качественное местное сырьё, работает без искусственных добавок и стабилизаторов. Все продукты проходят строгий контроль, чтобы на вашем столе оказывалось только то, что действительно полезно – особенно в такие важные моменты, как подготовка организма к лету.