



Почему лето – лучшее время, чтобы пересмотреть пищевые привычки

Лето – традиционное время для обновления. Мы чаще проводим время на свежем воздухе, переосмысливаем образ жизни, стараемся больше двигаться и уделяем внимание самочувствию. Это сезон, когда проще всего перестроить пищевые привычки в сторону более лёгкого, полезного и сбалансированного рациона – без строгих ограничений и резких шагов. Просто потому, что сама природа располагает к переменам.

Жаркая погода естественным образом снижает тягу к тяжёлой и жирной пище. Организм чаще просит чего-то прохладного, освежающего и «лёгкого». В этот момент особенно важно не уйти в крайности – например, не заменять полноценный приём пищи только кофе или сладким напитком. Напротив, лето даёт возможность включить в рацион разнообразные сезонные продукты и при этом поддерживать чувство насыщения и энергию в течение дня.

Одним из естественных направлений для перестройки питания становятся кисломолочные продукты. Лёгкие по составу и хорошо усвояемые, они могут стать полноценной частью утреннего или дневного перекуса, особенно в сочетании с сезонными фруктами, ягодами или злаками. Йогурты и кефир способствуют поддержанию микрофлоры кишечника – важного элемента пищеварения, иммунитета и общего самочувствия. При этом белок и кальций, содержащиеся в молочных продуктах, обеспечивают сытость без переедания.

Многие стараются летом сократить потребление калорий, особенно перед отпуском. Но важно не просто есть меньше, а есть осознаннее. Например, заменить перекус чипсами или сдобой на стакан питьевого йогурта – это и полезнее, и сытнее, и легче для пищеварения.

Кроме того, сезон фруктов и ягод даёт отличную возможность перейти от сладких десертов к более натуральным. Нарезанные ягоды с творогом или йогуртом – это не только вкусно, но и способ разнообразить рацион без сахара и лишней нагрузки на организм. Особенно удобно такие перекусы брать с собой на работу, в поездку или на прогулку.

Лето также подталкивает к увеличению потребления воды и жидких продуктов. Многие забывают, что восстановить водный баланс можно не только с помощью чистой воды, но и с помощью продуктов с высоким содержанием жидкости – например, тех же кисломолочных напитков. Это помогает предотвратить обезвоживание, особенно у детей и пожилых людей.

«Наша компания как производитель натуральной молочной продукции поддерживает принципы осознанного питания. Команда предприятия традиционно участвует в информационных кампаниях, посвящённых формированию здоровых пищевых привычек», – отмечает директор по качеству АО «Золотые луга» Алена Пинигина.

Так, эксперты Тюменского государственного медицинского университета совместно с производителем уже дважды проводили клинические исследования по оценке воздействия на организм кисломолочных продуктов оздоровительной линейки «Живи здоровОво!». И если в первый раз оно было краткосрочным, то во второй раз длилось четыре месяца. Результаты обследований участников показали, что регулярный прием кисломолочных напитков положительно влияет на уровень сахара крови и способствует поддержанию нормального уровня холестерина и мочевой кислоты крови, способствует уменьшению жалоб со стороны органов ЖКТ, улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности.

Переход на более лёгкое питание летом – это не временная мера, а возможность заложить фундамент новых привычек, которые с комфортом перейдут с вами в другие сезоны. Начать с малого – заменить один приём пищи на более полезный, добавить больше натуральных продуктов, снизить долю обработанной еды – и уже через пару недель самочувствие станет заметно лучше.