



Ягоды и молочные продукты: идеальный летний дуэт для здоровья и лёгкости

Летние месяцы – лучшее время, чтобы насытить организм витаминами и микроэлементами из самых доступных и натуральных источников. У многих жителей региона на даче растёт настоящий запас здоровья на весь год – малина, клубника, смородина, черника. Эти ягоды не только вкусны, но и богаты биологически активными веществами, которые поддерживают иммунитет, защищают сосуды и помогают восстановиться после физической нагрузки и стресса.

Например, малина содержит бета-ситостерин – природное вещество, которое препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. В смородине – высокая концентрация витамина С и антиоксидантов, а черника укрепляет зрение и улучшает микроциркуляцию крови. Все они, в сочетании с молочными продуктами, создают особенно полезный тандем.

Молоко, йогурты и творог, в свою очередь, являются источниками белка, витаминов D и B12, кальция, лактозы и молочного жира. Эти вещества участвуют в формировании костной ткани, поддержке здоровья кожи, мозга и пищеварительной системы. Сочетание с ягодами усиливает эффект: фруктовые кислоты помогают лучше усваиваться кальцию, а молочные жиры – витаминам А и Е из растительных продуктов.

«Мы всегда рекомендуем использовать сезонные продукты в рационе, особенно в тандеме с натуральной молочной основой. Это не только вкусно, но и физиологически правильно: организм лучше воспринимает ту пищу, которая соответствует времени года. А простые сочетания – ягоды и молочные продукты – дают лёгкость, насыщение и заботу о здоровье в каждом приёме пищи», – говорит директор по продажам АО «Золотые луга» Елена Девяткина.

Несколько простых вариантов летних блюд:

Завтрак на даче: творог с черникой, мёдом и щепоткой овсяных хлопьев.

Лёгкий полдник: смузи из клубники, кефира и банана – взбить в блендере за 2 минуты.

Освежающий перекус: натуральный йогурт с клубникой дополнить кусочками ягод и мятой.

Десерт без сахара: замороженные ягоды со взбитой ряженкой или наринэ – альтернатива мороженому.

Вкус детства: свежая земляника или малина с молоком.

Подобные блюда особенно полезны детям, подросткам, пожилым людям и всем, кто следит за уровнем сахара и холестерина. Благодаря высокой пищевой ценности и лёгкости усвоения они подходят для восстановления после физической активности, жары или длительной дороги.

Пока продолжается дачный сезон, важно использовать его возможности по максимуму. Простые и натуральные сочетания – такие, как ягоды и молочные продукты, – остаются базой для здорового образа жизни, который формируется не модой, а регулярностью и осознанностью.