



Как молочные продукты помогают сохранить плотность костей с возрастом

С возрастом организм человека меняется: замедляется обмен веществ, снижается усвоение кальция, уменьшается плотность костной ткани. Эти процессы естественны, но их можно замедлить, если уделять внимание питанию. Одним из важнейших элементов рациона для людей старшего поколения остаются молочные продукты.

Кальций, фосфор, витамин D и белок – основные «строители» костей. Недостаток этих веществ может приводить к хрупкости костей и суставов, повышенному риску переломов, остеопорозу. При этом именно молочные продукты содержат кальций в наиболее усвояемой форме: организм человека усваивает его из молока, творога и сыра значительно лучше, чем из растительных источников.

Творог средней жирности, кефир, ряженка, натуральные йогурты и твёрдые сыры – самые полезные варианты для поддержания костного здоровья. Например, 100 граммов сыра содержат до 800 мг кальция, что покрывает около половины суточной нормы для взрослого человека. стакан молока или кефира даёт ещё около 250 мг. Если включать такие продукты в рацион ежедневно, можно существенно укрепить кости и поддерживать нормальный обмен веществ.

Важно помнить, что с возрастом снижается выработка фермента, отвечающего за усвоение лактозы. Поэтому людям, у которых молоко вызывает дискомфорт, стоит отдавать предпочтение кисломолочным продуктам – они легче усваиваются и содержат меньше лактозы, сохраняя при этом всю пользу. Например, оздоровительный эффект кисломолочных напитков линейки «Живи здоровО!» подтвержден в ходе клинических исследований совместно с Тюменским медицинским университетом.

Директор по качеству АО «Золотые луга» Алёна Пинигина отмечает: «Молочные продукты – это не просто источник кальция, а целая система питательных веществ, которая работает в комплексе. Важно, чтобы продукты были натуральными, без заменителей и сухого молока. Мы на нашем предприятии придерживаемся традиционных технологий, которые позволяют сохранить природные свойства молока – его вкус, структуру и биологическую ценность».

Для старшего поколения регулярное употребление натуральных молочных продуктов – простая и действенная профилактика возрастных изменений в костях и суставах. Добавить в рацион порцию творога на завтрак, стакан ряженки или кефира на ужин – небольшие шаги, которые помогают сохранить подвижность, уверенность и качество жизни на долгие годы.

