



Зимняя хандра: почему молочные напитки становятся союзниками жителей холодных регионов?

Конец января на Урале и в Сибири – особое время. Праздники уже позади, до весны ещё далеко, темнеет рано, морозы держатся неделями.

Многие в этот период отмечают усталость, недосып, сложности с концентрацией, усиливается чувство тревоги и сезонной хандры. Солнца не хватает, хочется тепла и лета, а поддерживать привычный ритм работы и учёбы всё равно нужно. Врачи и нутрициологи напоминают: на самочувствие в такую погоду сильно влияет не только режим сна и движения, но и то, что мы каждый день едим и пьем.

Особое внимание специалисты советуют уделять молочным и кисломолочным продуктам. Они привычны для рациона жителей северных регионов, дают энергию, хорошо сочетаются с крупами, фруктами, выпечкой и могут стать основой более сбалансированных перекусов вместо сладостей “к чаю”. Один из удобных форматов – питьевой йогурт. Это кисломолочный напиток, который получают путём ферментации молока или сливок специальными культурами бактерий. В процессе брожения часть лактозы расщепляется, поэтому питьевой йогурт обычно легче переносится людьми, которым цельное молоко не подходит.

Качественный питьевой йогурт помогает поддерживать работу желудочно-кишечного тракта и микрофлору кишечника, способствует лучшему усвоению кальция и других минеральных веществ, а также может быть дополнительным фактором в поддержании иммунитета в сезон респираторных заболеваний. При этом важно помнить: сам по себе напиток не заменяет здоровый образ жизни, но становится его частью, если вписан в режим дня – например, как элемент завтрака, полдника или перекуса между приёмами пищи.

В холодное время года особенно востребованы продукты, которые одновременно воспринимаются и как полезные, и как маленький десерт. Именно с этой логикой несколько лет назад компанией “Золотые луга” была создана десертная линейка питьевых йогуртов. Сегодня в коллекции – два вкуса, отсылающих к домашней выпечке и зимнему уюту: “Черничный пирог” и “Печеное яблоко-корица”.

“При разработке мы стремились передать знакомые сочетания ягод и фруктов в формате лёгкого напитка, который можно взять с собой на работу, в дорогу или дать ребёнку в школу”, – отмечает директор по продажам АО “Золотые луга” Елена Девяткина.

Йогурт со вкусом “Печеное яблоко-корица” напоминает о традиционном горячем десерте,

только в более лёгком и холодном варианте. Мягкая кислинка кисломолочной основы сочетается с яблочными нотами и ароматом корицы, поэтому такой напиток хорошо подходит к утренней овсянке или гречке, может стать добавкой к запеканке или заменить сладкий соус к оладьям.

Вкус “Черничный пирог” ориентирован на любителей ягодных десертов. Черника традиционно ассоциируется с поддержкой зрения, однако специалисты напоминают: в первую очередь здесь важен общий антиоксидантный и витаминный состав рациона. Питевой йогурт с черничным вкусом становится одним из элементов такого подхода. Его удобно использовать для заправки гранолы или мюсли, добавлять в смузи, сочетать с кусочками свежих или замороженных ягод. По консистенции напиток достаточно густой, чтобы дать ощущение сытости, но сохраняет текучесть, благодаря которой его удобно пить из бутылки.

В компании подчёркивают, что десертные йогурты производятся из натурального молока с использованием заквасок, без добавления искусственных консервантов. Сначала сырьё проходит стандартные этапы приёмки и контроля качества, затем молоко нормализуют по жирности, пастеризуют, охлаждают и вносят закваску. После процесса брожения продукт созревает до нужной консистенции, обогащается фруктово-ягодными наполнителями и разливается в бутылки. Такой подход позволяет сохранить свойства кисломолочного продукта и одновременно сделать вкус привлекательным для тех, кто выбирает йогурт не только “по пользе”, но и “по удовольствию”.

Интересно, что вкусы десертной линейки подбирались не только усилиями технологов, но и с участием потребителей. “Золотые луга” проводили фокус-группы с дегустациями, чтобы понять, какие ассоциации вызывают те или иные сочетания и какие варианты люди готовы включать в повседневный рацион. В результате было решено опираться на вкусы, связанные с домашней выпечкой и тёплыми воспоминаниями, но при этом сохранить формат лёгкого кисломолочного напитка.

Специалисты напоминают: в период затяжной зимы важно выстраивать своё питание так, чтобы избежать резких скачков сахара в крови и перегрузки организма тяжёлой едой. Длинные вечера и дефицит солнечного света нередко провоцируют тягу к сладкому и калорийным перекусам. Один из способов справиться с этим – заранее планировать небольшие, но полноценные приёмы пищи с участием белка и сложных углеводов, где своё место найдут и кисломолочные напитки. Питевой йогурт может заменить часть сладкого печенья или конфет, при этом оставаясь продуктом с более понятным составом.