



## Молочные продукты остаются важной частью рациона для активного долголетия

Неделя здорового долголетия, которая проходит с 4 по 10 мая, это хороший повод напомнить: активное долголетие складывается не только из медицинских обследований и физической нагрузки, но и из простых ежедневных привычек.

Одна из них – сбалансированное питание, в котором молочные продукты традиционно занимают важное место.

Молоко, кефир, творог, йогурт, сыр и другие продукты молочной категории помогают сделать рацион более полноценным. Они являются источником белка, кальция, фосфора, витаминов группы В, а также других микроэлементов, необходимых для поддержания мышечной массы, костной ткани, обменных процессов и общего самочувствия.

С возрастом эти вопросы становятся особенно значимыми. Организму важно получать достаточно белка, чтобы сохранять силу и работоспособность, а кальций и витамин D играют большую роль в поддержании здоровья костей. Кисломолочные продукты, в свою очередь, могут быть частью рациона, который помогает поддерживать комфортное пищеварение и разнообразие микрофлоры кишечника, сообщили в пресс-службе АО “Золотые луга”.

При этом здоровое питание не требует сложных схем. Молочные продукты легко включить в привычное меню: творог может стать основой завтрака или лёгкого ужина, кефир – дополнением к дневному рациону, молоко – частью каш, напитков и домашних блюд. Важно учитывать индивидуальные особенности организма, возраст, уровень активности и рекомендации врача, особенно при хронических заболеваниях или непереносимости отдельных продуктов.

“Здоровое долголетие начинается с культуры питания. Для нас важно, чтобы молочные продукты воспринимались не как случайная покупка, а как привычная часть рациона семьи. Качество, безопасность и стабильность продукта здесь имеют принципиальное значение, потому что речь идёт о ежедневном выборе человека”, – отмечает директор по качеству АО “Золотые луга” Алёна Пинигина.

В компании подчёркивают: интерес к теме здорового и активного долголетия растёт, и бизнес тоже может вносить вклад в эту повестку. “Золотые луга” активно поддерживает городские мероприятия, направленные на укрепление здоровья, популяризацию активного образа жизни и формирование полезных пищевых привычек.

Неделя здорового долголетия напоминает: забота о себе начинается с малого. Достаточно

внимательнее относиться к тому, что мы едим каждый день, выбирать качественные продукты, двигаться, отдыхать и проходить профилактические обследования. Именно из этих регулярных решений складывается ресурс для долгой, активной и полноценной жизни.