



Кисломолочные продукты в жару: как поддержать рацион и не навредить

В Тюменской области и на Урале держится жаркая погода. В такие дни у многих снижается аппетит, быстрее появляется усталость, возрастает потребность в жидкости, а привычная тяжёлая еда может восприниматься хуже.

В АО “Золотые луга” отмечают: свежая кисломолочная продукция может стать удачной частью летнего рациона, если выбирать её внимательно и соблюдать правила хранения.

Кефир, ряженка, йогурт, ацидофилин, “Наринэ” и другие кисломолочные продукты не заменяют воду и не являются средством от перегрева. Однако в жару они могут помочь сделать питание легче и регулярнее. Такие продукты содержат молочный белок, кальций и заквасочные культуры, а охлаждённый кисломолочный напиток часто воспринимается комфортнее, чем плотное горячее блюдо.

Одна из частых летних проблем – потеря аппетита. Когда на улице выше +30 °С, человеку может не хотеться полноценного обеда или ужина, и приёмы пищи легко заменяются сладкими напитками, выпечкой или случайными перекусами. Кисломолочные продукты помогают собрать более сбалансированный вариант: стакан кефира или ряженки, йогурт без избыточных добавок, творог с ягодами, холодный соус на основе сметаны или йогурта к овощам.

Отдельное значение имеет работа желудочно-кишечного тракта. Жара, изменение режима, поездки на дачу, перекусы вне дома и недостаток жидкости могут влиять на пищеварение. Кисломолочные продукты с заквасочными культурами поддерживают микрофлору кишечника и могут помогать нормальной работе ЖКТ при регулярном употреблении в составе сбалансированного рациона. При этом людям с индивидуальной непереносимостью, заболеваниями ЖКТ или ограничениями по питанию лучше ориентироваться на рекомендации врача.

Например, в ассортименте АО “Золотые луга” представлена натуральная молочная и кисломолочная продукция для повседневного рациона, а также функциональные напитки торговой марки “Живи ЗдорОво” – ацидофилин и “Наринэ”, у которых польза и благоприятное воздействие на весь организм были доказаны в ходе клинических исследований. Такие продукты можно использовать как самостоятельный напиток или основу для летних блюд: смешивать с ягодами, добавлять к творогу, готовить лёгкие соусы, холодные супы и напитки.

“В жару кисломолочные продукты действительно могут быть хорошей частью рациона: они легче воспринимаются, чем многие тяжёлые блюда, помогают сохранить поступление белка и

кальция, а заквасочные культуры поддерживают нормальную работу пищеварения. Но важно не приписывать им лечебные свойства. Если человек испытывает признаки перегрева, сильную слабость, головокружение или выраженную головную боль, прежде всего нужны вода, прохлада, отдых и медицинская помощь при ухудшении состояния. Кисломолочные продукты – полезны, но это не замена питьевого режима”, – отметила директор по качеству АО “Золотые луга” Алёна Пинигина.

Чтобы кисломолочные продукты приносили пользу, в жару особенно важно соблюдать правила покупки и хранения. В магазине следует выбирать продукцию только из холодильной витрины, проверять срок годности, целостность упаковки и условия хранения. Упаковка не должна быть вздутой, повреждённой, с подтёками или следами нарушения герметичности.

Покупать молочную продукцию летом лучше в конце похода по магазину, когда основные товары уже выбраны. Так продукт проведёт меньше времени вне холодильника. Если дорога домой занимает больше 20–30 минут, особенно в жаркий день, стоит использовать термосумку или хладоэлемент. Оставлять кефир, ряженку, йогурт, творог или сметану в нагретой машине нельзя: температура в салоне быстро становится выше уличной.

Готовые блюда с кисломолочной основой лучше делать небольшими порциями и не хранить долго. Напиток из кефира и ягод, творог со сметаной, йогуртовый соус или холодный суп нужно держать в холодильнике, доставать и смешивать непосредственно перед употреблением. В жару продукты быстрее теряют качество, поэтому правило “приготовил – охладил – быстро съел” становится особенно важным.

Кисломолочная продукция может помочь сделать летний рацион легче, свежее и разнообразнее. Главное также помнить о балансе: пить достаточно воды, не перегреваться, выбирать свежие продукты и строго соблюдать условия хранения.