



Вкус и польза: какие ЗОЖ-продукты нужно обязательно попробовать

Мы за ЗОЖ! И вам советуем. Да, это тренд, и не стоит думать, что здоровое питание – это сложно: на полках магазинов все больше разнообразных позиций для тех, кто заботится о своем здоровье. А крупные торговые сети доказывают – такие продукты могут быть вкусными и недорогими. Рассказываем, что выбрать при следующем походе в магазин у дома, чтобы приобщиться к движению за здоровое питание, на что обратить внимание, изучая состав продуктов, и почему место производства – это так важно.

Что на полке

В ЗОЖ-разнообразии можно затеряться, поэтому в первую очередь мы составили небольшой список must try (чтобы было с чего начать!):

- овсяные и ржаные отруби и хлебцы богаты витамином В1, магнием и фосфором, железом, кремнием и клетчаткой;
- сироп из топинамбура подойдет для тех, кто хочет постепенно отказаться от сахара, такой сироп отлично сочетается с молочными продуктами – с греческим йогуртом или творогом;
- зерновые флайчипсы – без крахмала, без усилителей вкуса – здоровая альтернатива классическим хрустящим снекам;
- исландский скир. Высокобелковый продукт, который по консистенции напоминает нечто среднее между творогом, йогуртом и сметаной. Его оценят те, кто любит завтрак, который насыщает надолго, но при этом не перегружает;
- масло авокадо помогает укреплять иммунитет, улучшает работу пищеварительной системы и регулирует жировой обмен. Если хочется, чтобы салат получился более ароматным, советуем выбрать нерафинированное.

На первый взгляд может показаться, что эти продукты слишком экзотические и дорогие, но спешим вас разуверить: отыскать их несложно, а цены на здоровое питание в магазинах могут приятно удивить. Например, летом торговая сеть «Пятерочка» запустила ЗОЖ-бренд «Вкус & польза».

Вся линейка была разработана совместно с нутрициологом. Йогурты, сыры, мясная гастрономия, живой квас и многие другие продукты для здорового питания сразу же полюбили потребителям: в первый месяц их попробовали более полумиллиона покупателей, а некоторые товары понравились особенно, например, молочный крем в вафельной трубочке, холодец из говядины и заливное из индейки.

Сергей Филиппов, директор по разработке собственных торговых марок категории «Здоровый образ жизни»:

«Наша основная идея – показать, что правильно питаться может каждый, это несложно и недорого. Мы придерживаемся чистых составов: все продукты – без искусственных красителей и консервантов. У нас очень жесткий контроль качества. Сотрудники следят за тем, чтобы при составлении ТЗ все соответствовало критериям ЗОЖ и чистого состава».

Потом к продуктам из категории «Фреш» добавилась бакалея. На полках теперь можно найти тыквенное масло, гранолу, финиковые конфеты, шоколад на меду и многое другое. Так что организовать полезный перекус или приготовить новый ЗОЖ-рецепт из интернета гораздо проще – все необходимое есть рядом с домом.

Сергей Филиппов, директор по разработке собственных торговых марок категории «Здоровый образ жизни»:



«Летом мы запустили “Фреш”, и буквально за месяц он показал, что все было не зря: ЗОЖ интересен потребителям. Тогда мы приняли решение запустить еще и бакалею: разные виды муки и масла, сладости с полезным составом».

Все под контролем

Народная любовь к ЗОЖ-продуктам складывается из нескольких факторов: чистый состав, надежные поставщики, правильное производство, где каждый этап контролируют профессионалы. Кстати, мы как раз побывали на одном из молочных заводов и все сами проверили.

В Великом Новгороде на предприятии «Лактис», входящем в состав агрохолдинга «Лактика», делают греческие йогурты, скир, воздушные творожки, «Снежок» и другую молочку. Это производство – надежный партнер торговой сети «Пятёрочка». Предприятие работает только с проверенными поставщиками.

Прежде всего качество продукции зависит от качества молока-сырья. На предприятие поступает натуральное молоко высшего сорта, в том числе из собственных сельскохозяйственных предприятий, расположенных в Псковской, Новгородской и Ленинградской областях.

Контроль качества – наше все, поэтому в первую очередь молоко от поставщика проверяют на наличие антибиотиков. Оборудование в течение семи минут определяет, есть ли эти вещества в молоке. Если тест покажет, что антибиотики есть, такое сырье не допускается до дальнейших этапов производства.

После того как молоко принимают, его фильтруют и очищают от механических примесей и бактерий, а затем делят на обезжиренный продукт (именно из него и получаются йогурты) и сливки.

У готового молока стабилизируют химический состав: проверяют жирность, контролируют содержание витаминов и минералов. Затем его пастеризуют, чтобы исключить наличие бактерий. Важно, что при пастеризации молоко не теряет своих полезных свойств.

Проверка качества есть на каждом этапе: специалисты тщательно следят, чтобы все процессы – от очистки до розлива – проходили строго по стандартам. Лаборатории есть на каждом этаже производства.

Заключительный (но не менее важный!) этап – дегустация. Специалисты «Лактиса» оценивают вкусовые качества молочных продуктов. Все должно быть в соответствии с требованиями заказчика, иначе партию в магазины допускать нельзя. Так что покупатели могут быть уверены, что на полках магазина у дома можно найти вкусные, полезные и качественные ЗОЖ-продукты.

Источник: [Собака](#)

[Ссылка на публикацию](#)