

Олонецкий молочный комбинат хочет убедить своих земляков пить только экологически чистое молоко

# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

Ольга СМЕРНОВА

На Олонецком молочном комбинате убеждены: здоровье человека в первую очередь зависит от правильного питания. Здесь сумели сохранить традиции производства молочных продуктов без консервантов и добавок, в то время как прилавки магазинов завалены продукцией с месячным, а то и более сроком давности, напичканной различной химией.

Теперь Олонецкий молочный комбинат хочет убедить своих земляков питаться только натуральными молочными продуктами. Для этого на комбинате разработали целую программу «Здоровое питание». Давно известно, что молоко — это 15 витаминов и 20 разнообразных минеральных веществ. А главное — это, конечно, соли кальция. Ребенок, который не получает их в нужном количестве, растет маленький, кости его слабые, а в старости этому человеку грозит остеопороз. В стакане молока, кефира, бифидока — бо-

лее 230 мг кальция. По российским нормам, ежедневная потребность для взрослых 800 мг, для пожилых и старых — 1000 мг. «Олонецкие бифидок, кефир, ряженка, в которых нет химических добавок, оздоравливают кишечник благодаря своим закваскам: бифидобактериям и различным полезным микробам», — говорит врач-диетолог Людмила Берштейн.

В рамках программы в течение недели в Петрозаводске комбинат организует дегустации своих молока, кефира, сметаны, бифидока, масла, сыра, ряженки, чтобы петрозаводчане попробовали и полюбили вкусные и экологически чистые молочные продукты. Дегустации пройдут в магазинах «Ленторга» с 18 по 25 марта. В выходные дни с 12 до 16 часов, в будни с 17 до 20.00. На комбинате заявили, что готовы наращивать объемы производства, чтобы на столе у петрозаводчан и жителей районов республики были только полезные для здоровья молочные продукты.