



НАША

газета

ЯНВАРЬ 2023 г. № 1 (231). Выходит с октября 2003 года



МЯСО ЗДОРОВЬЕ ДАЁТ

ТЫ МНЕ МЯСА, МЯСА ДАВАЙ!

Сложно представить обед, приготовленный без мяса, ведь это не только источник сытости, вкуса, но и пользы. Да, да, мясо содержит много незаменимых витаминов, и минералов, и большое количество белка, который так необходим человеку.

Поэтому в рационе и взрослых, и детей обязательно должен быть этот продукт. Правильно приготовленное, качественное мясо укрепит иммунитет и обогатит организм необходимыми витаминами. О том, какие полезные вещества содержатся в разном виде мяса, вы сейчас узнаете.

Особенно ценится среди мясоедов говядина. Она содержит все необходимые человеческому организму аминокислоты. Говядина – кладёшь питательных веществ. Польза этого мяса в том, что оно осуществляет нейтрализацию соляной кислоты, пищеварительных ферментов и других раздражителей, которые содержатся в желудочном соке, способствуя тем самым нормализации кислотности в желудке и кишечнике. В говядине множество минеральных веществ, в первую очередь – железа. Именно отсюда вытекает ее ценность, ведь количе-



ство железа в организме напрямую связано с гемоглобином. Если в питании недостаточно железа, то у человека возрастает риск развития железодефицитной анемии, при которой чувствуется усталость, вялость и слабость.

Этот вид мяса — отличный источник цинка, который нужен организму для заживления поврежденных тканей и поддержания здоровья иммунной системы. Детям и подросткам особенно необходимо нужное количество цинка, чтобы они могли расти и развиваться.

Говядина богата белком, который необходим для поддержки здоровья мышц. Белок нужен организму, чтобы восстанавливать мышечную ткань, также он способствует росту мускулов, поэтому особенно важен для спортсменов. Также в говядине содержится много витаминов группы В, Е, Н и РР.

Самым популярным и общедоступным мясом является свинина. Многие недооценивают ее, считают высококалорийным, не слишком полезным мясом. Но она обладает достаточными полезными свойствами. В свинине содержатся почти все витамины группы В в очень большом количестве, также в ней много питательных веществ и минералов. Свиное мясо богато цинком и магнием, поэтому употребление его в пищу положительно сказывается на потенции и работе сердечно-сосудистой системы. Также в свинине содержится аминокис-



лота лизин, которая необходима для полноценного формирования костей.

Молодым мамам рекомендуют употреблять в пищу свиные ножки, так как мясо с этой части свиной туши способствует выработке грудного молока. Свинина полезна тем, кто занимается активной физической работой, спортом, проводит время на воздухе. Такое мясо хорошо восстанавливает силы. Белки мяса содержат незаменимые аминокислоты, которые необходимы для построения собственных белков. Употребление в пищу свинины благотворно сказывается на росте мышечной массы.

В свинине много цинка, магния и селена. Они поддерживают работу сердца, положительно влияют на выработку гормонов щитовидной железы. Также селен укрепляет иммунитет.

Про пользу мяса индейки можно говорить часами, оно считается самым полезным и самым диетическим из всего спектра птичьего мяса. Индейка содержит небольшое количество жиров, к тому же они полиненасыщенные, способны «изгонять» вредный холестерин из организма. Также в индюшачьем мясе содержится много витаминов группы А и Е, витаминов-антиоксидантов, которые защищают организм от старения, поддерживают его жизненные силы, дарят бодрость и энергию. А еще высокое содержание натрия. По содержанию железа мясо индейки – рекордсмен, опережает другие виды мяса. В индюшке много кальция, что позволяет употреблять ее в целях профилактики остеопороза, оно предотвращает болезни суставов. Индейка – гипоаллергенный продукт, поэтому она идеально подходит для первого прикорма для детей до 1 года жизни, к тому же это мясо нежное, без грубой соединительной ткани, имеет приятный запах и вкус, содержит мало холестерина. Очень полезна индейка и наличием фолиевой кислоты, которая отвечает за нормальное развитие плода и формиро-

продолжение на 2 стр.

начало на 1 стр.

вание здоровых клеток организма, поэтому беременным рекомендуется вводить ее в рацион.

Индюшка имеет нежное нежирное мясо, которое подходит для диетического питания. Кроме низкого процента калорий порадуют полезные вещества, содержащиеся в мясе: немаловажное количество разнообразных витаминов и минералов, таких как селен, фосфор, железо, цинк, магний, натрий, калий, незаменимые аминокислоты, витамины группы В, Р, РР и Е. Большое количество селена и фосфора могут составить конкуренцию их содержанию в рыбе. Благодаря такому перечню полезных веществ, гипоаллергенное мясо индейки полезно для всех возрастов. Значительное количество витамина РР нормализует пищеварение и помогает выведению токсинов из организма; фосфор благотворно влияет на кости и зубы, что очень важно для детского организма. За счет нейтрального вкуса индейка хорошо сочетается с другими продуктами, к тому же практически все части тушки птицы можно использовать в пищу. Наиболее полезным считается филе индейки из-за большого количества белка, однако мясо голени и бедра более питательное.



Для того, чтобы максимально обогатить организм витаминами, не стоит забывать и о употреблении в пищу субпродуктов. «Субпродукты» — такой же белковый продукт, как и мышечная ткань. Они содержат все необходимые организму аминокислоты. В любых субпродуктах, как и в мясе, содержится триптофан — аминокислота, важная для нашего ровного и спокойного настроения. Взрослым людям без проблем со здоровьем диетологи рекомендуют есть субпродукты 1–2 раза в неделю.

Самым популярным субпродуктом является печень. Она содержит биодоступное органическое железо в легкоусвояемой форме, ее вводят в рацион при анемии: считается, что печень поднимает гемоглобин. В печени много меди, особенно в говяжьей. Еще в ней есть жирорастворимые витамины, в том числе А, Е и Д, водорастворимые витамины группы В и много различных ферментов и минералов в разных концентрациях. Это полноценный продукт, если смотреть на количество белка, жира, минералов и аминокислотный состав. Употреблять печень можно как в чистом виде, так и с различными добавками. Например, в виде паштета. В ассортименте Губкинского мясокомбината немало продуктов, в состав которых входит свиная печень: это паштет «Домашний», паштет «Печеночный с зеленью», а также колбасы «Ливерная классическая» и «Ливерная печеночная». На втором месте среди популярных субпродуктов находится язык. Язык — диетический продукт, потому что в нем мало соединительной ткани и белок из языка очень легко усваивается. Язык очень мягкий благодаря своему строению: жир в нем находится между клетками. Говяжий язык содержит железо и цинк, которые укрепляют нашу иммунную систему, чтобы тело могло бороться с инфекциями. Богат витамином В12 и холином, которые делают его отличной добавкой к любой здоровой диете. Эти элементы играют важную роль в здоровье нервной системы. Витамин В12 помогает нашему организму вырабатывать миелин, который необходим, чтобы поддерживать работу нервной системы. Белок в говяжьем языке обеспечивает организм всеми необходимыми строительными блоками для роста новой мышечной ткани. Также поддерживает процесс, который повышает прочность мускулов, поддерживает гормональный баланс и помогает вырабатывать антитела, необходимые для иммунной функции.

Свиной язык тоже содержит много полезных веществ, витамины РР и Е, группы В, а также магний, фосфор, калий, медь, натрий. Из-за высокого содержания железа и кальция свиной язык рекомендуют чаще включать в рацион детей, кормящих и беременных женщин.

Сравнить вкус говяжьего и свиного языка и выбрать, какой вам понравится больше, можно с Губкинским мясокомбинатом: копченo-вареный говяжий «Язык в шпике» против «Свиного языка в желе».

Третье место среди субпродуктов занимают легкие. Главный их плюс: по сравнению с другими субпродуктами очень низкокалорийные, содержат практически один белок. А это отличный вариант для тех, кто заботится о фигуре. Из микроэлементов в легких больше всего фосфора — он помогает укреплению костной и мышечной ткани. Включить этот продукт в свой рацион легко с колбаской «Закусочная» ТМ «Сытодолье», в состав которой входит свиное легкое.

Важным субпродуктом является сердце. В нем почти нет токсинов — за счет интенсивной механической работы оно постоянно самоочищается.

В сердце есть витамины группы В, много магния. Магний нужен для хорошей работы нервной системы. Наши нервы находятся в оболочке из магния, и при любом стрессе он стремительно выводится — становится труднее поддерживать хорошее настроение. Так

что запас магния нужно контролировать и регулярно пополнять. А сделать это вкусно можно с пельменями «Любительские» Губкинского мясокомбината, в состав которых входит говяжье сердце. Также вкусным продуктом, содержащем свиное сердце, являются котлеты «Домашние» ТМ «Сытодолье».

Сбалансированное меню необходимо для поддержания нормальной работы организма. Включая в свой рацион мясные продукты, вы насыщаете организм витаминами и минералами, предотвращаете развитие различных заболеваний. Важно выбирать качественное мясо, знать технологию его приготовления, употреблять допустимое количество, комбинируя его с крупами, овощами и фруктами, злаками. И помните: мясо равно здоровью.

И. ПУТАЧЕВА

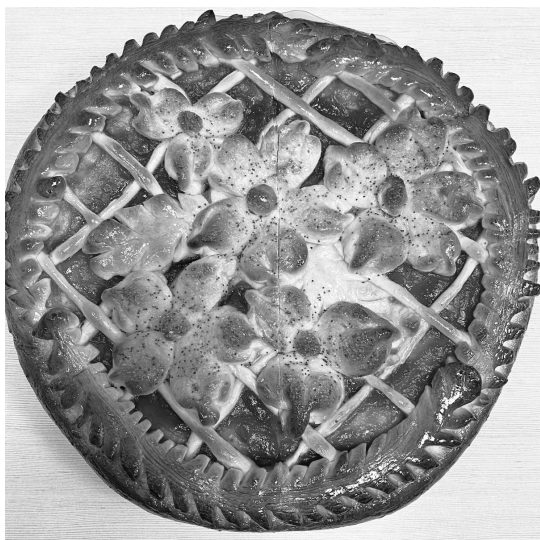


✓ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ И ДЛЯ СЛАДКОГО МГНОВЕНИЯ...

Сладкие подарки по случаю Нового года – незабываемая традиция праздника. Именно их ждут дети в преддверии 31 декабря, возможно, даже больше, чем появления Деда Мороза. Подарить ребятам радость могут не только волшебники, но и Агропромышленная группа БВК. Из года в год дети сотрудников компании получают те самые заветные подарки с вкусным наполнением. Вот и в наступившем 2023 году под праздничными елками работников оказались двухкилограммовые сундучки с конфетами. Более 1 000 разноцветных подарков отправились дарить счастье и новогоднюю атмосферу в семьи наших сотрудников.

Кстати, вы знали, что шоколад не только вкусный, но и полезный? Содержащееся в шоколаде молоко богато магнием, калием и каль-



цием, что позволяет быстрее восстанавливать мышцы после физических нагрузок. Такая польза просто необходима юным боксерам нашего подшефного спортивного военно-патриотического клуба «Олимп». Поэтому сладкие подарки к Новому году Агропромышленной группы БВК отправились и им под елочки. От лица компании ребят поздравили с наступающими праздниками, пожелали успехов в спорте, богатырского здоровья, достижения прекрасных результатов и воли к победе. Юные боксеры выразили благодарность за приятные подарки и регулярную поддержку, а также преподнесли ответный подарок – традиционный каравай. Тренер «Олимпа» Н. К. Иглинский поблагодарил руководство компании за оказанную в течение года поддержку и проявленный интерес к деятельности клуба, ведь Агропромышленная группа БВК играет большую роль для развития таланта спортсменов – они имеют возможность тренироваться в стенах клуба совершенно бесплатно.

Надеемся, новогодние подарки пришлись всем по вкусу и наполнили жизнь сладким мгновением.

М. Р. МЕЧЕНКО, руководитель службы управления персоналом и корпоративного права АО УК «Агропромышленная группа БВК»

✓ ПОДШЕФНЫЙ КЛУБ

ЮНЫЕ БОКСЕРЫ «ОЛИМПА»

Ребята-боксеры из подшефного военно-патриотического клуба «Олимп» радуют своими победами и спортивными успехами. 2022 год был продуктивным на соревнования и турниры, спортсмены побывали в разных городах России и привезли призовые места.

С 22 по 28 августа в станице Суворовская Ставропольского края прошло первенство центрального совета физкультурно-спортивного общества профсоюзов «Россия» по боксу, где призерами соревнований стали наши воспитанники: третье место у Рябцева Дмитрия (в весовой категории 75 кг) и третье место у Харитонов Богдана (в весовой категории 80 кг).

В период с 25 по 30 апреля 2022 г. проходило первенство ЦС ФСО профсоюзов России по боксу в районном центре Каширское (Воронежская обл.) среди юношей и девушек 13-14 лет – отборочные соревнования к первенству России. Харитонов Богдан, боксер первого разряда, стал победителем!

В Шебекине прошли финальные бои первенства Белгородской области по боксу среди юношей и juniоров. Участие в соревнованиях приняли около 150 молодых спортсменов из 15 муниципалитетов. Победителями стали боксеры Дмитрий Рябцев, Харитонов Богдан. Отличился Дмитрий и на соревнованиях памяти заслуженного тренера России Александра Аксёнова, где приняли участие более 180 юношей со всех уголков страны. Дмитрий стал призером турнира, а также попал в юношескую сборную России. На данный момент воспитанник клуба находится на учебно-тренировочных сборах.



15-18 декабря в ФОКе «Умка» г. Мончгорска прошел Всероссийский турнир по боксу имени Антона Максимова. В соревнованиях приняли участие спортсмены из разных областей, всего более ста участников. Победителями Всероссийского турнира стал Голощук Захар и Масловский Иван.

Открытое первенство области по боксу, посвященное памяти тренера Юрия Щербакова, прошло в Орле. Турнир собрал 185 участников из восьми регионов России. Крапивинцев Данил стал призером.

В легкоатлетическом манеже СК «Горняк» имени А. А. Кретова состоялось торжественное открытие ежегодного новогоднего турнира по боксу. Пятый год его организаторами выступает Губкинская организация «Союз десантников» и группа компании БВК. Среди почетных гостей спортивного мероприятия В. И. Золотухин, который с гордостью говорил о достижениях ребят, их пути к первенству России, приглашениях в сборную страны. Победителем новогоднего турнира на призы Губкинской местной организации «Союз десантников» и групп компаний БВК стал Харитонов Богдан.

Пожелаем юным боксерам клуба «Олимп» новых побед, достижения поставленных целей, крепкого здоровья.

Н. К. Иглинский, М. А. Богданов, тренеры клуба «Олимп»



✓ ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

НОВОЕ ДОСТИЖЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ

10 ноября стали известны результаты Международного конкурса качества пищевой продукции «Гарантия качества — 2022», организатором которого является ФГБНУ «Федеральный научный центр пищевых систем им. В.М. Горбатова» РАН. В общей сложности комиссиями «Гарантии качества» было исследовано 949 образцов пищевой продукции. Из них около 19% мясной продукции. По итогам работы конкурсных комиссий присуждено 390 золотых медалей, 179 серебряных медалей и 116 дипломов качества. Больше всего золотых медалей было вручено предприятиям, представляющих мясную отрасль (59). По результатам конкурса «Продукт сыровяленый Ломтики из мяса индейки» АО «Губкинский мясокомбинат» был награжден Золотой медалью за высокое качество. Это еще одна заслуженная награда в копилку продукции из индейки производства АО «Губкинский мясокомбинат». А с учетом того, что оценку производили дипломированные эксперты и дегустаторы, можно действительно гордиться таким результатом. Поэтому мы с уверенностью можем говорить, что наша продукция – лучшая из лучших!



Р. Н. КАЛЬНОЙ, начальник отдела службы маркетинга АО «Губкинский мясокомбинат»

✓ НОВИНКИ ТМК

ВЕТЧИНА «СОЧНАЯ»

Для тех, кто любит посочнее, Губкинский мясокомбинат представляет новинку – ветчина «Сочная». Современная технология приготовления, а также отборная свинина, входящая в состав продукта, делают ветчину неповторимо нежной, вкусной и аппетитной. Пикантности продукту придают лучшие ароматные пряности. Идеально скомбинированные тонкий вкус и аромат ветчины «Сочной» точно не оставят вас равнодушными. Использовать новинку можно как в готовом виде – в качестве составляющей бутерброда, так и подвергать тепловой обработке – добавить в пиццу, солянку или омлет. Вариантов использования продукта множество, важно, что с нашей ветчиной любое блюдо станет сочнее!



РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С ВЕТЧИНОЙ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

Лаваш – 1 лист
Ветчина «Сочная»
ТМ «Губкинский мясокомбинат» – 100 г
Помидоры – 1 штука
Салат – 30 г
Зелень – 10 г



Пошаговый рецепт приготовления:

Разрежьте лаваш на несколько прямоугольников. Нарежьте все ингредиенты длинными полосками. Смажьте край лаваша сливочным сыром, выложите начинку и скрутите тугий рулет. Хорошенько его прижмите, заверните в пленку и отправьте на 45 минут в холодильник. Нарезайте рулет острым ножом. Приятного аппетита!



С ЮБИЛЕЕМ!

в январе юбилейные дни рождения отмечают:

СТАРИКОВА Наталия Анатольевна, оператор животноводческого комплекса отделение №3 ОАО СП «Губкинагрохолдинг»
ВОРОНИН Валерий Иванович, аппаратчик обработки зерна отделение №1 ОАО СП «Губкинагрохолдинг»
КУЛЬПИНОВ Петр Николаевич, тракторист-машинист сельскохозяйственного производства отделение №3 ОАО СП «Губкинагрохолдинг»
БУЛГАКОВ Александр Михайлович, заведующий складом АО «Губкинский мясокомбинат»
ВОСТРОВА Ольга Анатольевна, контролер контрольно-пропускного пункта АО «Губкинский мясокомбинат»
ОВЧИННИКОВА Алла Васильевна, оператор пульта управления Троицкое АО «Концорма»
АНПИЛОВА Татьяна Вячеславовна, оператор свиноводческих комплексов и механизированных ферм АО «Троицкое»
МИХНЕВА Наталья Валерьевна, дезинфектор АО «Троицкое»
КОВАЛЬ Роман Иванович, слесарь-ремонтник АО «Водоканал-сервис»
МИХАЙЛОВ Юрий Николаевич, машинист насосных установок АО «Водоканал-сервис»
МИКИН Степан Семенович, подсобный рабочий ООО «Троицкий хлеб»
НАУМОВА Марина Николаевна, технолог ООО «Троицкий хлеб»
ЧЕРНЫХ Елена Ивановна, продавец, магазин №17 АО ФМ «Губкинский мясокомбинат»
ПАНАРИН Владимир Дмитриевич, специалист по экономической безопасности АО УК «Агропромышленная группа БВК»
СОЛОВЦОВ Игорь Николаевич, главный инженер ООО «Гармония»

От всей души желаем юбилярам – работникам предприятий Агропромышленной группы БВК – крепкого здоровья, счастья, любви и семейного благополучия!



✓ РАЗМЕЩЕНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЙ

КАК 23 ФЕВРАЛЯ ВСТРЕТИШЬ, ТАК 8 МАРТА И ПРОВЕДЕШЬ...

Уважаемые сотрудники

Агропромышленной группы БВК!

Наверняка, каждый из вас уже стал задумываться о предстоящих праздниках: День защитника Отечества и Международный женский день. Если за годы поздравлений идеи уже исчерпаны, предлагаем вам сделать это оригинально, громко и памятно! «Наша газета» станет тем местом, где вы можете разместить свои искренние поздравления для коллег с наступающими праздниками. Теплые слова, пожелания и фото вы можете прислать на эл.почту - ira.b1998@mail.ru или по номеру 8-904-086-17-40 до 13 февраля.

И. ПУГАЧЕВА

