

Творог всему голова



Кто же не знает этот превосходный молочный продукт. Потреблять его человек начинает с самого детства. Творог — один из древнейших кисломолочных продуктов известных человечеству. Приготовлением его занимались жители Древнего Рима, древние славяне и многие другие народы.

На Руси творог получали из обычного скисшего молока – простокваши. Ее ставили в глиняном горшке на несколько часов в разогретую печь, а потом вынимали и выливали эту горячую смесь в полотняный мешок, чтобы отцедить сыворотку. Затем клали под пресс и получали творог. Этим способом пользуются и сейчас.

Польза и вред творога давно и хорошо изучена специалистами от медицины и диетологии.

Чем полезен творог

• В процессе приготовления творога из молока выделяются важные для организма вещества – белки, ферменты, минералы, лактоза, жир, гормоны, углекислота. Образовавшийся продукт содержит витамины группы В, которые способствуют улучшению зрения, и кальциферол, помогающий регулировать обменные процессы организма.

• Творог превосходит все молочные продукты по количеству белка и по степени усвояемости. Именно поэтому его активно рекомендуют детям, старикам и людям, проходящим восстановительный период после болезни.

• Его употребляют с целью профилактики ожирения печени, для поддержания функций нервной системы, дыхания, кроветворения.

• Он считается отличным помощником при заболеваниях поджелудочной железы, кишечника, печени. Этот уникальный продукт предотвращает атеросклероз и помогает восстановлению хрящевой ткани.

• Творог богат кальцием и фосфором, необходимым для полноценного роста костей. Его рекомендуют врачи людям с переломами костей, с заболеваниями кроветворного аппарата, а также при рахите и больных почках.

• Этот уникальный кисломолочный продукт необходим для предупреждения малокровия, поскольку содержащиеся в нем минеральные вещества участвуют в выработке гемоглобина.

• Творог обладает удивительными диетическими свойствами. По сравнению с другими сырами, он содержит совсем небольшое количество жиров и идеально подходит для тех, кто желает похудеть и набрать мышечную массу.

• Польза творога в том, что благодаря высокому содержанию белка ускоряются биохимические реакции и предотвращаются риски возникновения целого ряда заболеваний, к которым относят болезни поджелудочной железы и печени.

• Также, этот продукт помогает избежать аллергических реакций, способствует повышению иммунитета и снижает утомляемость организма.



- Аминокислоты полезны тем, что человек в процессе жизнедеятельности вынужден постоянно их пополнять извне, поскольку организм их не может вырабатывать самостоятельно в достаточном количестве. И в этом польза творога вообще неоценима.
- Жиры, извлекаемые человеком из творога – резервный источник энергии, а незначительное содержание в нем углеводов делает его превосходным диетическим продуктом.
- Минеральные элементы, находящиеся в твороге, помимо участия в строительстве костных тканей, помогают регулировать уровень в крови гемоглобина.

Чем вреден творог



Несмотря на много полезных свойств, вред творога тоже существует. Он может вызвать аллергические реакции, а иногда даже отравление при употреблении его в несвежем виде. Хранят его 2-3 дня, поскольку состав этого продукта является благоприятной средой для развития патогенных организмов. По истечении этого срока творог можно использовать только для приготовления сырников, вареников и запеканок.

Кроме того, этот продукт является высококонцентрированным, поэтому избыточное употребление его может сказаться негативно на работе печени и сосудов.

Принимая в пищу творог, не стоит им злоупотреблять – взрослому человеку достаточно съедать 100-200 г в день три раза в неделю. Что касается глазированных сырков и сладких творожных масс, то пользы от них никакой. Они содержат много жиров, консервантов, добавок и усилителей вкуса. Частое их употребление приводит к быстрому набору веса.

Подводя итоги описанию полезных и вредных свойств творога, хочется сказать, что самый полезный творог – свежий. Практически весь негатив и возникающие неприятности от употребления этого продукта касаются сроков годности. Поэтому, выбирая творог, всегда обращайте внимание на дату изготовления, качество упаковки и условия хранения молочных продуктов.



МАДОУ «Росинка»
г. Ноябрьск
2014 г.