Творог

Работу выполнила : Бабаян Сона

Творог относится к одному из самых известных и полезных кисломолочных продуктов. Помимо вкусовых качеств, которыми он славится, творог обладает множеством целебных свойств для организма.

На Руси его традиционно получали из простокваши – обычного скисшего молока, которое ставили в разогретую печь в глиняном горшке, после чего переливали свернувшуюся простоквашу в полотняный мешок, чтобы образовавшаяся сыворотка стекла.

После этого творог клали под пресс, чтобы сыворотка полностью отделилась и образовалась достаточно плотная масса. Подобным образом готовят творог в домашних условиях и сегодня.

По содержанию жира творог принято разделять на:

Danville
MILK FARM
Зернёный
творог
НАТУРАЛЬНЫЙ
Hermis
Danville
MILK FARM
Зернёный
творог
НАТУРАЛЬНЫЙ

Савушкин
продукт
всегда из свежего молока
101зерно
творог зерненый
черника
5%
Савушкин
продукт
творог зерненый
черника

ПРОСТОКВАШИНО
ЗЕРНЕНЫЙ
ТВОРОГ
МАЛИНА
5%
ПРОСТОКВАШИНО

МОЛКОМ
НОВИНКА
Творог
КОКОС-
МИНДАЛЬ-
ВАНІЛЬ
Творог

Состав творога

Кроме того, пищевая ценность творога зависит от его жирности. Так, в нем содержатся:

* В жирном – 15 г белков, 18 г жиров, 2,8 г углеводов;
* В полужирном – 18 г белков, 9 г жиров, 3 г углеводов;
* В нежирном – 22 г белков, 0,6 г жиров, 3,3 г углеводов.

15
P
Phosphorus
30.973762
20
Ca
Calcium
40.078
19
K
Potassium
39.0983
11
Na
Sodium
22.98976928
12
Mg
Magnesium
24.3050
26
Fe
iron
55.845
A
Vitamin
B1
Vitamin
B2
Vitamin
B9
Vitamin
D
Vitamin
PP

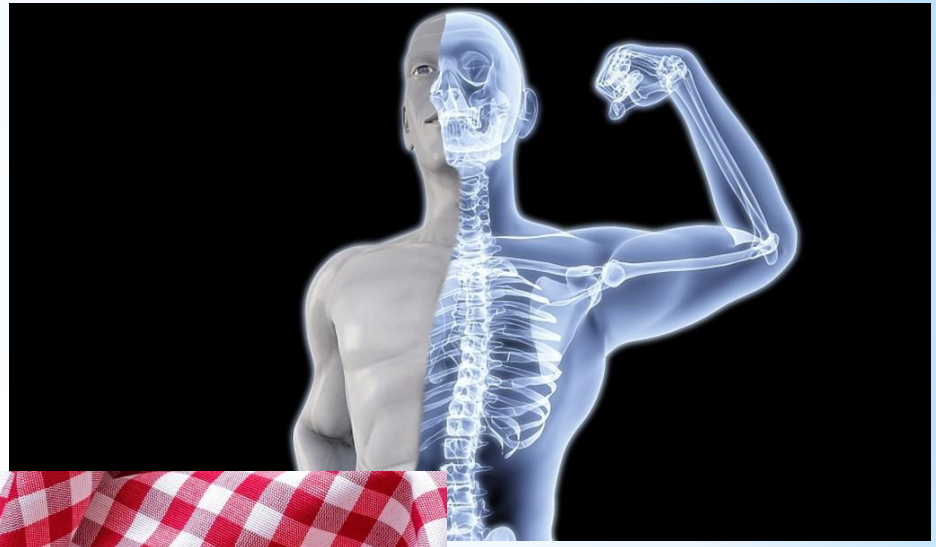
Калорийность творога

Калорийность творога зависит от его жирности. Так, нежирный творог 0,6% содержит 110-120 ккал, полужирный 9% – 169 ккал, жирный 18% – 236 ккал.

Польза творога

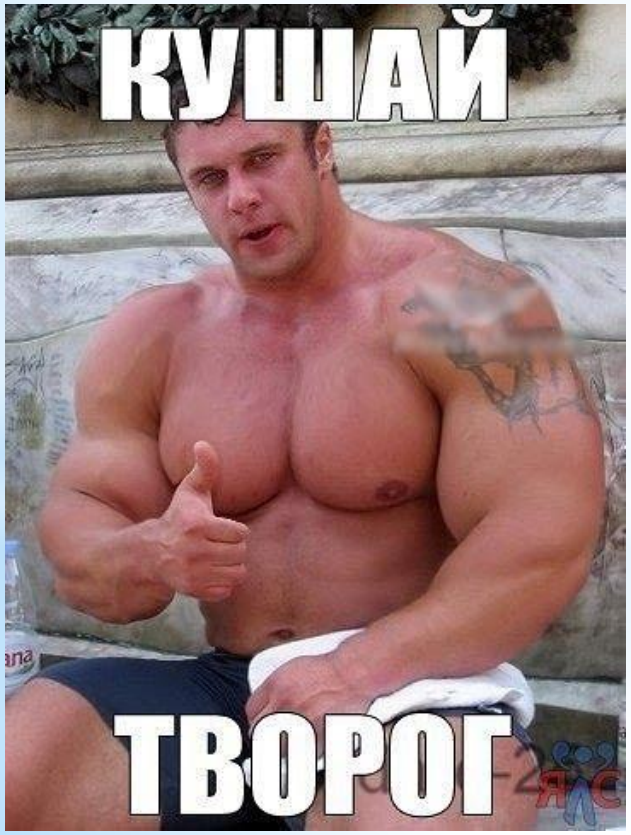
По сравнению с другими кисломолочными продуктами, творог содержит рекордное количество белка. В отличие от белков, которым богаты мясные продукты, творожной белок полностью усваивается организмом. Поэтому творог рекомендован в пищу ослабленным пациентам и детям с нарушениями пищеварения.

Творог содержит фолиевую кислоту и кальций ,фосфор , необходимый для роста костной ткани, укрепления зубов, ногтей



Творог используют также для снижения лишнего веса. Многие исследования подтверждают, что творог и другие молочные белки способствуют эффективному сжиганию жиров

Доказана польза творога для увеличения мышечной массы. Аминокислоты творога, обеспечивающие построение мышц и других тканей, предпочтительнее других источников белка для наращивания мышечной массы. Кроме того, творог богат кальцием, способствующим увеличению уровня тестостерона, и, как следствие, быстрому росту мышечной массы



Творог является диетически полезным продуктом, который необходим в питании беременной женщины. В нем содержится все необходимое для правильного развития и формирования плода. Польза творога для здоровья беременной женщины, вынашивающей ребенка, обусловлена рекордным количеством недостающего белка, который содержит данный продукт. Кальций в составе творога необходим для формирования костной ткани плода.

Наличие творога в рационе кормящей матери влияет на состав и качество грудного молока. В твороге содержится оптимальное количество полезных веществ, необходимых для укрепления здоровья кормящей мамы и ее малыша

При отсутствии отрицательной реакции организма на творог можно начинать давать детям возраста 7 месяцев в качестве прикорма. Творожок грудным детям дают по чайной ложке один раз в день. С возрастом количество творога в рационе питания постепенно увеличивается. Для питания детей возраста до 3 лет лучше выбирать творог нежирных сортов. Детям постарше можно давать творог средней степени жирности.

Кроме того, творог применяют и для косметических целей при приготовлении различных кремов и масок для лица и тела.

Польза творога для здоровья желающим похудеть

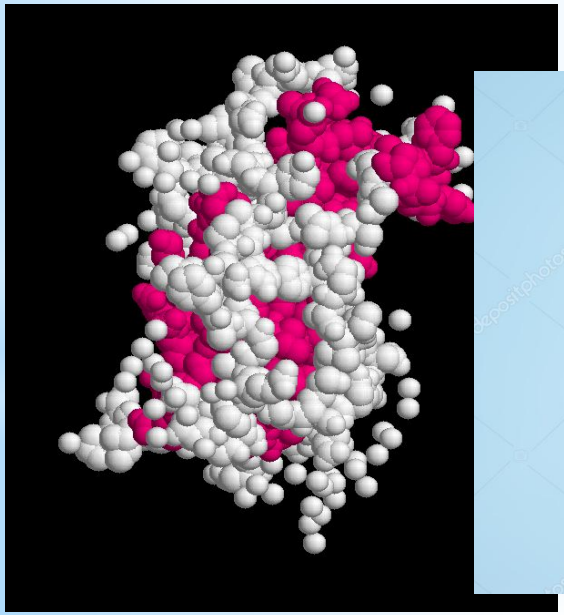
Диетическое питание на твороге нормализует обмен веществ и восстанавливает баланс полезных веществ в организме. Нежирный творог включают в состав диет, рекомендованных диетологами для похудения.

Диетологами разработаны следующие распространенные варианты диет для похудения:

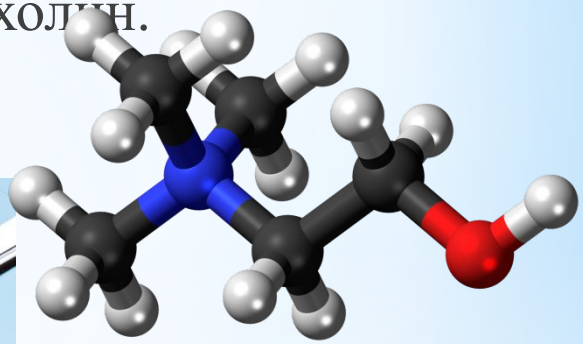
- трехдневная творожная диета
- диета на твороге и кефире
- диета на твороге и фруктах

Также доказана польза творога:

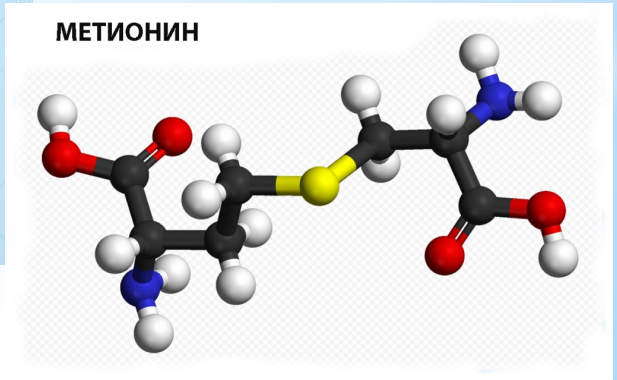
* Для увеличения выработки гормона роста. Еще в 70-е годы прошлого столетия было установлено, что употребление белков способствует увеличению уровня гормона роста;
* Как профилактика атеросклероза, поскольку в твороге содержатся соли кальция и фосфора, а также метионин и холин.



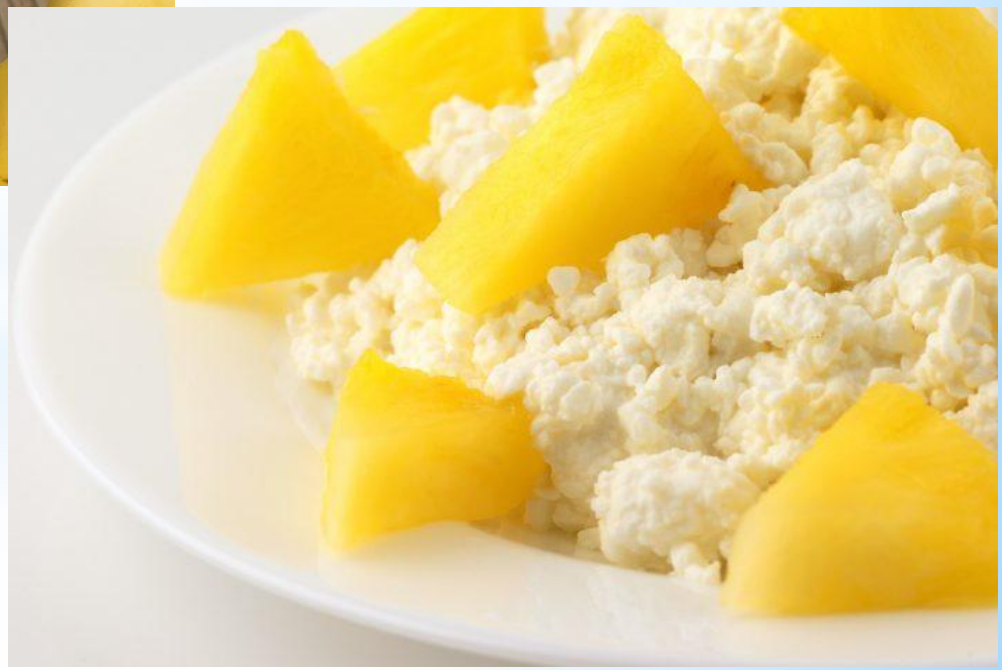
Соматотропин



Холин



С различной калорийностью творог широко используется кулинарами всего мира. Из него готовят множество различных десертов – чизкейки, суфле, творожники, запеканки, кексы, торты, сырники и многие другие блюда.



SHE KNOWS

FindFood.ru

Skarlet для gotovim-doma.ru

Условия хранения творога

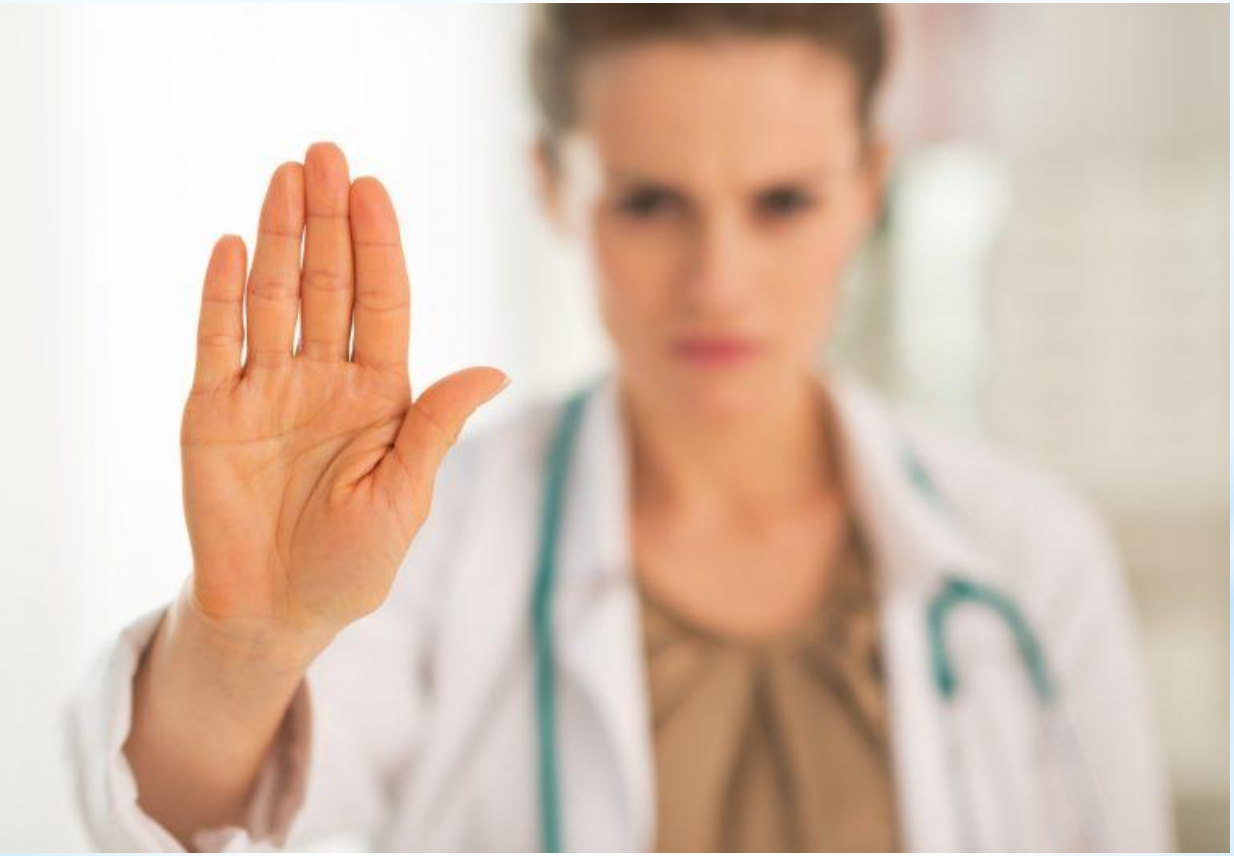
Творог относится к скоропортящимся продуктам. Хранить его необходимо в холодильнике не дольше 2-3 суток. Также для того, чтобы он не испортился, его не следует хранить в полиэтиленовых пакетах. Наилучшим способом хранения творога является эмалированная или стеклянная посуда.

Вред и противопоказания

Вред творог не причиняет в случаях, если употреблять в пищу нежирные виды с низкой калорийностью. Также необходимо тщательно соблюдать рекомендованные условия хранения. Творог считается полезным продуктом, подходящим практически всем.

Если сроки хранения были нарушены, творог можно использовать в качестве начинки для приготовления запеканок и ватрушек. Подвергнутая термической обработке творог вреда не принесет организму.

Сложно назвать вредным такой замечательный продукт, как творог, противопоказан творог только людям с индивидуальной непереносимостью, всем остальным его можно есть, единственное, что нужно ограничивать его прием страдающим атеросклерозом и тяжелыми поражениями почек.



Спасибо за внимание !