# Творог

Творог – кисломолочный продукт, который занимает лидирующую позицию среди полезных диетических продуктов. Лечебные и целебные свойства творога настолько уникальны, что диетологи всего мира рекомендуют потреблять его для лечения и профилактики самых разных заболеваний. Чем же так полезен этот продукт?

Правильно приготовленный творог – это вытяжка из молока, вобравшая в себя все самые полезные и ценные элементы этого напитка. В твороге много кальция и фосфора, которые благотворно влияют на костную систему. Именно поэтому детям во время активного роста и беременным женщинам рекомендуется потреблять этот продукт ежедневно. Регулярное потребление творога нормализует работу желудочно-кишечного тракта, сердца и почек, а также положительно воздействует на процесс кроветворения.

Вся польза творога – в его уникальном целебном составе. Благодаря высокому содержанию молочного белка – казеина, этот продукт успешно заменяет белки мяса. Витамины группы В и аминокислоты - холин и метионин, входящие в состав творога, помогают защитить организм от заболеваний печени и атеросклероза. Многим людям категорически противопоказаны мясные белки, поэтому творог становится для них полезной и вкусной альтернативой. Этот кисломолочный продукт хорошо усваивается организмом, поэтому его чаще всего рекомендуют для детского питания и для пожилых людей. На основе обезжиренного творога создан ряд высокоэффективных диет для очищения организма и похудения.

Обмен веществ в организме напрямую связан с уровнем гемоглобина в крови, а творог как раз способствует его выработке. При регулярном потреблении этого продукта укрепляется регенеративная функция нервной системы, выводится лишняя жидкость из организма, а также стабилизируется работа печени и сердца.

Даже обезжиренный творог содержит кальция столько, сколько необходимо человеку каждый день. Молочный белок, кальций и витамин В12 укрепляют кости и хрящевую ткань, а это – эффективная профилактика остеопороза и атеросклероза.

Не стоит забывать, что творог – «живой» продукт, а поэтому скоропортящийся. Хранить его следует в холодильнике, причем не более 2-3 дней.

Несомненно, творог является одним из самых ценных пищевых продуктов. Однако злоупотреблять им не стоит – суточная доза для взрослого человека не должна превышать 200-250грамм. Содержание в этом продукте животного жира небольшое, но в больших количествах он может вызвать закупоривание печеночных каналов. Творог противопоказан людям с индивидуальной непереносимостью молочных продуктов.