**Чем полезен творог и как его выбрать?**

Каждый с детства знаком с творогом. О пользе этого кисломолочного продукта твердили

нам бабушки и мамы, одновременно подслащивая очередную его порцию сухофруктами, вареньем, медом.

**Полезные свойства творога:**

Творог – это высокобелковый кисломолочный продукт, богатый кальцием и незаменимыми аминокислотами. Содержание белка в классическом 9 %-ном продукте такое же, как в рыбе или мясе, а в обезжиренном – его еще больше. Такой белок усваивается нашим организмом намного легче. Если говорить о химическом составе творога, то это – сбалансированный продукт, имеющий благоприятное соотношение кальция и фосфора.

**Творог** отлично повышает иммунитет. После приема антибиотиков он нормализует пищеварение. Способен снимать волнение и устранять последствия стресса за счет синтеза серотонина, снижать уровень "плохого" холестерина, уменьшать риск возникновения гипертонии. Благодаря большому количеству кальция он укрепляет костную ткань, защищает кости от переломов, предотвращает развитие кариеса, артрита и остеопороза. А содержащийся в продукте магний поддерживает в норме уровень сахара в крови.

Благодаря хорошей усвояемости, питательности и высокому содержанию полезных веществ, творог часто рекомендуют пожилым людям. Незаменим он и в рационе людей с проблемами желудочно-кишечного тракта – кислотность желудочного сока не повышает и не раздражает слизистую оболочку желудка.

**Как выбрать творог?**
Творог бывает обезжиренный, полужирный и жирный:
- обезжиренный – с массовой долей жира (м.д.ж.) 1,8%;
- полужирный – м.д.ж. 9%;
- жирный – м.д.ж. 18%;
- фермерский – м.д.ж. 25%.

Качество творога, вкус, цвет и запах напрямую зависят от технологии производства, массовой доли жира, использования различных пищевых наполнителей и добавок. У хорошего, качественного творога цвет всегда белый с кремовым оттенком, а запах чуть кисловатый. В нежирном твороге может выделяться сыворотка, но только в небольшом
количестве.
Консистенция – мягкая, нежно-маслянистая и однородная.
Упаковка – герметичная, что гарантирует сохранность продукта. Она и более гигиенична, ведь риск попадания болезнетворных бактерий почти минимален.
**Срок хранения:** творог скоропортящийся продукт, даже при пониженной температуре (0 ... +2 °С) качество его быстро ухудшается. Продолжительность хранения традиционных видов творога в холодильнике при температуре +2 ... +6 °С составляет
72 ч (согласно санитарным правилам СанПиН 2.3.2.1324-03). Однако используя современные технологии и виды упаковки, производители могут устанавливать иные сроки годности для своей продукции – от 5–7 суток до одного месяца.
Некоторые предпочитают покупать творог не в магазине, а на рынке – дескать, качество "домашнего" творога лучше, да и полезнее он. Не советуем увлекаться творогом, приготовленным в домашних условиях. Такой продукт, как правило, очень высокой жирности, а его микробиологические показатели – далеки от нормы. В
"домашнем" твороге с рынка очень часто обнаруживают микробы.
К сожалению, нельзя гарантировать, что на рынке продается именно домашний творог, а не фальсификат с растительным жиром. И если вы все-таки купили творог на рынке, не забудьте подвергнуть его термической обработке.

 **Вред и противопоказания**

Творог не рекомендуется тем, кто не переносит лактозу. Такая аллергическая реакция может выражаться в проблемах с перевариванием продукта, тошноте, болях в животе.

Основные противопоказания творога касаются превышения ежедневной рекомендуемой нормы. Специалисты считают, что каждый день взрослый человек может съедать не более 200 граммов продукта. В противном случае переизбыток казеинового протеина может привести к отекам, а излишнее количество животных жиров негативно скажется на работе печени и почек.

**За получением подробной консультации и правовой помощи потребители могут обращаться:**

**— в общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской области по телефону 971-106;**

**— в Центре по информированию и консультированию потребителей ФБУЗ «ЦГи Э в**

**Новгородской области» по телефону 77-20-38, 73-06-77; Е-mail:** **zpp.center@yandex.ru**

**—обратиться на «горячую линию» Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, телефон 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный).**

 **--- на государственном информационном ресурсе в сфере защиты прав потребителей**

 [**http://zpp.rospotrebnadzor**](http://zpp.rospotrebnadzor) **вы можете найти памятки, образцы претензий, исковых**

 **заявлений и другую полезную информацию для потребителей**

**Источник: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/shkola-gramotnogo-potrebitelya**

 **https://vsvoemdome.ru/eda/produkty/tvorog-chem-polezen**