

ТвОрог или творОг?

Чем полезен творог и как его выбрать?



Каждый с детства знаком с творогом. О пользе этого кисломолочного продукта твердили нам бабушки и мамы, одновременно подслащая очередную его порцию сухофруктами, вареньем, медом. Что же такое творог и как правильно его выбрать? 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. Именно поэтому его рекомендуют употреблять будущим мамам, а также тем, кто кормит малыша грудью. 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.

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%.

Как выбрать творог?

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.

Грамотный потребитель