

«Магазинный» – полезней «домашнего»?



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? Рассказывает Роспотребнадзор.

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 по-

жилым 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.

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, нежирно-маслянистая и од-

нородная.

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 – дешать, 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 на рынке очень часто обнаруживаются 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.



Чем так важна для рациона человека кинза?

Листья и плоды кориандра имеют узнаваемый и приятный аромат и обычно используются в сыром или сушеном виде в кулинарии. Добавление кинзы в блюда не только улучшает их вкус, но и несет пользу здоровью.

недостаточности или анемии, кинза может стимулировать мочеиспускание, позволяя освободить организм от избытка воды.

Дезинфицирующие, детоксицирующие, антисептические, противогрибковые и антиоксидантные свойства кориандра прекрасно подходят для устранения кожных проблем, таких как раздражение и сухость. Линолевая, олеиновая, пальмитиновая, стеариновая и аскорбиновая кислоты (витамин С), присутствующие в кориандре, снижают уровень холестерина в крови, одновременно повышая уровень липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в сосудах и, таким образом, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, антиоксидантными полифенольными флавоноидами (кверцетин, кемпферол, рамнетин и апигенин), минеральными веществами (калий, кальций, марганец, железо и магний) витаминами (А, С, К и группы В). Доказано, что кинза обладает антисептическими, противогрибковыми, антиоксидантными и антибактериальными свойствами.

Благодаря своим свойствам, кинза может помочь уменьшить отеки, особенно воспалительного характера, снизить уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), способствовать укреплению костной ткани, стимулировать пищеварение, благотворно влиять на уровень сахара в крови. Кинза может помочь предотвратить тошноту и рвоту, уменьшить газообразование в кишечнике. Действуя как мощный хелатор, кинза удаляет тяжелые металлы и токсины из организма. Регулярное употребление кинзы приводит к снижению риска развития дегенерации желтого пятна в пожилом возрасте.

Цинеол и линолевая кислота, присутствующие в кориандре, обладают противоревматическими и противовоспалительными свойствами, помогая уменьшить отек. В одном из исследований также отмечались противовоспалительные свойства кинзы. При таких состояниях, как отек из-за почечной

Эфирные масла кориандра содержат борнеол и линалол, которые помогают пищеварению и благотворно влияют на функцию печени. Цинеол, борнеол, лимонен, альфа-пинен и бета-фелландрен также обладают антибактериальным действием. Кориандр помогает снизить кровяное давление у людей, страдающих гипертонией. Усиливая взаимодействие ионов кальция и ацетилхолина, он снижает тонус кровеносных сосудов, тем самым снижая риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, кориандр используется в качестве антисептического компонента в натуральных зубных пастах. Фактически, до изобретения зубной пасты люди жевали семена кориандра, чтобы уменьшить неприятный запах изо рта.

Роспотребнадзор
России

Вред его – давно доказан

Почему же фастфуд пользуется такой невероятной популярностью, особенно у молодежи?

Потому что это – быстро, вкусно и не слишком дорого. Именно по этой причине гамбургеры, хот-доги, шаурма и прочее набирают обороты в производстве и продаже. Однако врачи сходятся во мнении, что фастфуд опасен для здоровья.

Фастфуд – высококалорийная еда, которая приводит к развитию ожирения и сопутствующих заболеваний. Например, стандартный обед, который традиционно состоит из картофеля фри, гамбургера, кока-колы и десерта, содержит в себе более 1000 ккал, что для одного приема пищи явно избыточно.

Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, приводят к проблемам с печенью, сердечно-сосудистой системой, эндокринной системой, а также в разы повышают риск возникно-

вения злокачественных новообразований. Для человека безопасное количество трансжиров составляет не более 1% от суточного рациона, в то время как порция обеда фастфуда содержит около 40% таких жиров.

Фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые не приносят пользу организму. Также не идет на пользу избыточное содержание сахара и соли. Кроме того, подобная пища вызывает привыкание. Употребление фастфуда часто происходит на бегу, что не способствует усвоению пищи, страдает пищеварительная система.

Американские ученые провели исследование с участием детей и подростков, в ходе которого была установлена связь между регулярным упо-



треблением фастфуда и возникновением проблем с психикой. Молодые люди, регулярно посещавшие рестораны быстрого питания, чаще страдают такими расстройствами психики как повышенная тревожность, склонность к депрессивным состояниям, необоснованная агрессия, неадекватные реакции и суицидальные настроения. На сегодняшний день эксперимент продолжа-

ется, ученые пытаются понять механизм такого воздействия фастфуда на детскую психику.

Словом, вред фастфуда давно доказан. Конечно, раз в месяц можно себе позволить съесть гамбургер с картошкой, однако если вы хотите сохранить фигуру и здоровье, сведите до минимума посещения кафе и ресторанов быстрой пищи, отдавая предпочтение здоровому питанию.