

Полезные свойства творога

Скарбич Кристина Сергеевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат медицинских наук Доцент Новиков Петр Герасимович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Творог относится к одному из самых известных и полезных кисломолочных продуктов, обладающих множеством целебных свойств для организма человека.

Установить возможные технологические процессы производства творога творога и определить его полезные свойства, его пищевую и биологическую ценность.

Научная литература, данные сети Интернет. Метод - аналитический.

Творог по историческим свидетельствам был известен еще в Древнем Риме. 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.

Творог – незаменимый продукт для здорового питания. Обладает высокой пищевой и биологической ценностью, является источником всех незаменимых аминокислот, макроэлементов и микроэлементов, является незаменимым продуктом не только для взрослого человека, но и в питании детей и пожилых людей. Продукт идеально сочетается как с фруктами, так и с хлебобулочными изделиями, так же его можно использовать в качестве начинки для десертов, сладкой и несладкой выпечки.