

ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ

ТВОРОГЕ

*Рецепты, целительные свойства,
косметика и уход за кожей,
а также многое
другое*



Иван Ильич Дубровин
Все об обычном твороге
Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176093
Все об обычном твороге: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;
ISBN 5-8153-0122-1

Аннотация

Если вам известно название такого продукта как творог, то эта книга специально для вас. Здесь вы найдете и подробное описание всех достоинств творога, и практические советы и рекомендации по выбору этого продукта в магазине, и даже несколько рецептов его изготовления в домашних условиях. Также здесь вы найдете некоторые советы диетологов и косметологов по использованию творога в качестве лекарственного и косметического средства.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ВСЕ О ТВОРОГЕ	6
ТВОРОГ КАК ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	6
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТВОРОГА	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Иван Дубровин

Все об обычном твороге

ВСТУПЛЕНИЕ

В нашей повседневной жизни мы все чаще сталкиваемся с вопросами, касающимися личных отношений между людьми. Каждой женщине бесспорно хочется быть особенной для своего избранника и других окружающих ее людей, показать себя с наилучшей стороны в качестве хозяйки и, конечно же, заморозить всех своим «новоиспеченным» блюдом с неким секретом. Но молодые хозяйки порой заблуждаются, считая, что путь к сердцу любимых людей лежит только через огромный пирог, на который были затрачены уйма времени и масса денег.

А сколько уходит сил, чтобы обегать магазины и приобрести все необходимое для приготовления специальных косметических масок с одной только целью: сделать свое лицо более молодым и привлекательным?! К тому же не все дорогие продукты оказывают желаемое воздействие на организм: употребление некоторых даже может привести к тому, что после их использования покупка лекарств становится вопросом номер один.

И все-таки одно простое и легкодоступное средство, объ-

единяющее в себе красоту, здоровье и сытый желудок, существует! Это... обыкновенный творог. На его поиски не требуется много времени, а на покупку – больших затрат, и все, что нужно для современной женщины, можно обнаружить в этом уникальном продукте: полезные витамины, способствующие омоложению кожи, необходимый для беременных компонент кальция, белки, углеводы и жиры – в помощь организму для роста и развития, и многое другое. Главное: научиться правильно обращаться с ним и применять его по назначению. В этом мы, как авторы этой книги, и собираемся вам помочь!

ГЛАВА I. ВСЕ О ТВОРОГЕ

ТВОРОГ КАК ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

В этой книге речь пойдет о твороге – важнейшем питательном продукте, известном людям с давних времен. Творог является продуктом, который делается из молока, а молоко, как известно, является пищей, с которой мы знакомимся с первого дня нашего появления на свет. Молоко– уникальный природный продукт.

В молоке, как в эликсире жизни, содержатся практически все элементы, необходимые для того, чтобы человек, перейдя от внутриутробного состояния, смог приспособиться к тому, чтобы отныне питаться совсем другой пищей, в переваривании которой будет участвовать весь желудочно-кишечный тракт.

Что человеку необходимо получать с пищей? Белок, жиры, углеводы, витамины, питательные вещества и микроэлементы. Все это, за небольшим исключением, находится в молоке.

Творог же является как бы концентратом молока, поэтому все, что можно сказать о молоке, в равной степени относится и к нему. Он даже более полезен и ценен, питателен и калориен, чем молоко, продуктом которого он является.

Творог получается в результате последовательной череды процессов. Сначала молоко сквашивается, то есть в него вводятся специальные молочнокислые бактерии, а потом посредством нагревания отделяются «хлопья» белка от «воды» – сыворотки.

Существует еще и «откинутый» творог – в отличие от предыдущего в процессе его создания не применяется нагревание, а происходит постепенное удаление жидкости, находящейся в смеси с белком, – под воздействием пресса или просто силы тяжести, когда сильно сквашенное молоко, то есть простоквашу, помещают в тканевую «сумку» и жидкость прозрачного цвета – сыворотка – стекает вниз.

Так что творог, по сути, является третичным продуктом в цепочке: молоко – простокваша – творог.

Поговорим же о том, что представляет собою молоко – «прародитель» творога. Молоко вырабатывается специальными грудными железами и предназначено в основном для вскармливания потомства. Все животные, в начальный период роста получающие материнское молоко, являются млекопитающими. К классу млекопитающих относится и человек.

Мы начинаем получать молочные продукты в самом начале своей жизни, употребляем их, достигнув периода зрелости, не исключаем их из рациона и в пожилом возрасте. Чем же они так полезны, если требуются человеку во время всего периода его жизни на Земле?

Во-первых, и в главных, в молочных продуктах содержится белок. Белок – это вообще основной строительный материал наших клеток. Недостаток белка самым пагубным образом отражается на здоровье человека.

Белок человек получает и с животной, и с растительной пищей. К животным продуктам относятся мясо, яйца, молоко и молочные продукты. К растительным продуктам, содержащим белок, относятся бобовые: горох, фасоль, соя, а также грибы.

Порассуждаем. Если есть так много продуктов, которые содержат белок, почему в этом случае основное предпочтение отдается молочным продуктам, в частности творогу?

Возьмем, к примеру, мясо. Бесспорно, мясо содержит большое количество белка и является довольно важным продуктом человеческого рациона. Однако все достоинства мяса могут перекрываться недостатками, такими как достаточно длительный и тяжелый процесс переваривания. Для человека здорового и крепкого это, конечно, может не иметь никакого значения, однако людям, имеющим нарушения в работе пищеварительных органов, печени, почек, такой недостаток мяса может показаться решающим.

Потом: для переваривания мяса необходимым условием считается то, чтобы вместе с ним поступало в организм и некоторое количество растительной пищи, например, зелени, свежих овощей, чтобы этот процесс приносил не вред, а пользу. При питании же исключительно мясом наблюдают-

ся процессы быстрого размножения гнилостных бактерий в желудочно-кишечном тракте, что может вызвать серьезные заболевания, вплоть до атонии кишечника.

Не случайно же в Древнем Китае существовал такой способ казни: осужденного некоторое время кормили только вареным мясом, не давая никакой другой пищи. Обычно хватало двух-трех недель, чтобы такое кормление достигало цели, то есть казнь приводилась в исполнение – человек умирал.

То же самое можно сказать и о растительных продуктах, содержащих белок. Бобовые, конечно, весьма питательны и содержат белок, так необходимый для существования человеческого организма, однако процесс переваривания их сопровождается брожением, вздутием кишечника, образованием большого количества газов. В результате тот, кто стремится пополнить запасы белка в своем организме употреблением этих продуктов, должен мириться с такими сопутствующими процесс переваривания негативными факторами.

Если человеку здоровому это не причинит сильного беспокойства, то тем, кто имеет не совсем здоровые внутренние органы, лучше попытаться заменить в своем рационе такие продукты на нечто более подходящее и безобидное.

И тут можно с уверенностью говорить о предпочтении молочных и молочнокислых продуктов. Действительно, они лишены таких недостатков, как затруднение процесса их переваривания и отделение газов. Напротив, в молочнокис-

лых продуктах и, в частности, в твороге, все идеально сбалансировано: белок, молочный жир, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества. Употребляя творог, вы не будете страдать от неприятных процессов, сопутствующих перевариванию, так как творог удивительно легко усваивается организмом как здорового, так и имеющего некоторые проблемы со здоровьем человека.

Калорийность творога весьма высока. Например, в жирном твороге содержится 230 Кк на 100 г продукта. Если провести параллель с таким же количеством мясных продуктов, то мы узнаем, что такое же количество мяса – то есть 100 г говядины имеет всего 190 Кк, телятины и того меньше – 90 Кк. Если же исследовать другие сорта творога, то мы увидим, что 100 г полужирного имеет 160, нежирного – 85, а мягкого диетического – 170 Кк.

Творог очень широко используют в своем рационе вегетарианцы. Вообще этот способ питания весьма интересен и на нем стоит остановиться поподробнее. Вегетарианцами люди становятся и по убеждению, и по состоянию своего здоровья. Как известно, вегетарианцы не едят мяса, заменяя этот продукт растительной и молочной пищей. Кто-то исповедует принцип «я никого не ем» и по этой причине отказывается от мяса животных, которых убили специально для того, чтобы люди могли полакомиться отбивной или мясным паштетом. Другие просто по состоянию здоровья вынуждены отказаться от этого ценного в отношении количества белка продукта.

Когда-то, не так давно, отказ человека есть мясо воспринимался почти как добровольное осуждение самого себя на медленную и мучительную смерть от истощения. И, действительно, зная, что без поступления в организм ценного во всех отношениях и необходимого белка быстро развивается анемия, похудание, истощение, такой поступок мог вызвать страх за жизнь человека, который решил исключить употребление мяса из своего питания.

Однако те, кто питался растительной пищей, употребляя в то же время молочные продукты, такие как творог, сыр, простоквашу, включая сюда и яйца, не только не заканчивали свою жизнь в страшных мучениях, а, напротив, прекрасно себя чувствовали.

Это заставляло задуматься: могут ли молочные продукты, и, в частности, творог, восполнять все необходимые в человеческом организме запасы белка, как до этого мясо? И оказалось, что вполне может. Конечно, некоторые люди не могут представить себе жизни без куска вареного мяса или жареной котлетки, но те, которые решили отказаться от него, не только ни в чем не ущемлены, а, напротив, считают, что питаются правильнее и естественнее, чем «мясоеды».

Вопрос: предпочесть ли молочную пищу мясной или же не делать этого, конечно же, спорный, и каждый решает это для себя сам. Однако, прочитав в этой книге о полезных свойствах такого замечательного продукта, как творог, а равно как и о других молочных продуктах, из которых он при-

готовляется, вы, дорогой читатель, вероятно, все же сможете решить для себя, чему отдать предпочтение, не так ли? Ведь для того чтобы принимать решения, нужно быть как следует информированным в любом вопросе, а именно это, то есть информацию, мы и собираемся вам предоставить.

История не сохранила для нас того факта, как был получен творог, но, вероятно, это произошло лишь немного позже того, как человек стал использовать молоко животных как пищевой продукт, то есть на самой заре цивилизации. Ведь получить простой творог не так уж и сложно.

Достаточно оставить на некоторое время в теплом месте или просто на солнце свежесвыдоенное молоко, как под воздействием тепла бактерии, находящиеся в нем, начинают понемногу сквашивать его.

Наблюдается отделение белковой массы от прозрачной, чуть зеленоватого цвета «водички» – сыворотки. Процесс идет дальше, и вот уже масса белого цвета, бывшая раньше молоком, все больше и больше уплотняется, сгущается. Если перелить ее в другую посуду, то она станет падать «ломтями». Если же такую массу перелить в мешочек из достаточно плотной натуральной ткани (например, холста), то через несколько суток сыворотка полностью удалится и масса, предоставленная нашему взору, будет иметь вид мелких белых крупинок. Это и есть тот продукт, который мы называем творогом.

Таким, вероятно, было одно из первых приготовлений

творога. Несмотря на кажущуюся простоту и примитивность этого способа, им пользуются и поныне.

Но это, так сказать, азы получения творога, на самом деле способов существует великое множество в зависимости от того, какую культуру закваски вы использовали при сбраживании молока.

Как же происходит процесс превращения молока в простоквашу, а после этого, естественно, в творог? Дело в том, что в молоке присутствуют живые молочнокислые бактерии. Их жизнедеятельность частично подавляется в первые часы после непосредственного получения молока. Чтобы не допустить распространения этих бактерий, молоко, во-первых, кипятят. Этот процесс также позволяет на некоторое время сдерживать жизнедеятельность этих бактерий. Нахождение молока в месте с низкой температурой также способно приостановить этот процесс. Но так как нас интересуют именно молочнокислые продукты, и, в частности, творог, то остановимся на процессе сквашивания молока подробнее.

Существует большое множество молочнокислых бактерий, но наиболее подходящими для человеческого организма являются ацидофильная палочка и молочный стрептококк. В процессе жизнедеятельности этих бактерий вырабатываются специальные антибиотические вещества, которые обладают лечебным воздействием. Они подавляют в желудочно-кишечном тракте человека жизнедеятельность гнилостных бактерий и патогенных микробов. Но, что самое

важное, при этом они не мешают деятельности других полезных микроорганизмов и бактерий, которые также находятся в желудочно-кишечном тракте.

Этим лечебное действие молочнокислых продуктов в корне отличается от деятельности тех же искусственных антибиотиков, которые после себя оставляют как бы «мертвое поле» – то есть вместе с болезнетворными уничтожают заодно и полезные для здоровья микроорганизмы.

Гнилостные же бактерии способны полностью нарушить микрофлору кишечника, отравить организм ядами и токсинами, образующимися в результате их жизнедеятельности. Следствием этого могут быть такие болезни, как дисбактериоз, диарея, колиты, гастриты. При всех этих заболеваниях не только полезно, но и прямо показано есть творог, который наряду с богатством ценных питательных веществ обладает и лечебными свойствами.

Также молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, улучшают деятельность желудочно-кишечной секреции, нормализуют перистальтику кишечника (это особенно важно при такой болезни, как хронические запоры), снижают газообразование. Можно сказать, что тот, кто регулярно употребляет в пищу творог, повышает общий тонус своего организма, укрепляет его, улучшает обмен веществ в нем и может похвастаться отличной нервной системой.

Что же содержится в этом полезном продукте, который пережил века, используется поныне и, несомненно, будет вхо-

дить в меню наших далеких потомков (если, конечно, к тому времени на Земле не исчезнет животный мир)?

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТВОРОГА

Прежде всего в твороге содержится, как уже сообщалось, белок. Также в нем есть минеральные вещества, лактоза (молочный сахар), жир, ферменты, гормоны, витамины, углекислота.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.