**Здоровое питание. Пять удивительных свойств творога**

**Включите его в свой рацион – и вы не пожалеете.**

Творог – кисломолочный продукт, который получают в результате сквашивания молока с последующим удалением сыворотки. Он может быть как полностью обезжиренным, так и очень калорийным. Творог обладает несколькими полезными свойствами.

1. Укрепляет зубы и кости

В продукте содержится много кальция и фосфора, которые важны и для детей, и для взрослых. Если регулярно есть творог, зубы меньше подвергаются кариесу. Это также прекрасная профилактика переломов, артрита и остеопороза.

2. Предотвращает ожирение

В твороге есть метионин – аминокислота, которая помогает сжигать жиры в организме. Она играет существенную роль в поддержании нормального веса и помогает избежать жировой болезни печени.

Небольшой процент жира и высокое содержание белка делают творог идеальным продуктом для похудения. Только стоит помнить, что чем меньше процент жирности, тем хуже усваиваются полезные нутриенты, например кальций. Витамины А и Е в обезжиренном твороге отсутствуют.

3. Укрепляет иммунитет

В твороге содержатся молочнокислые бактерии, которые не дают размножаться патогенным микроорганизмам в кишечнике. Этот продукт рекомендуют даже при грибковых заболеваниях, после приема антибиотиков – он прекрасно справляется с восстановлением микрофлоры. Витамин А увеличивает защитные силы организма и предотвращает развитие инфекции.

4. Поддерживает здоровье щитовидной железы

В продукте много селена – около 50% суточной нормы в 100 г. Этот элемент важен для нормальной работы щитовидной железы, в частности он является неотъемлемым компонентом ферментов, которые обеспечивают преобразование тиреоидного гормона T4 в его более активную форму T3. Недостаток Т3 в организме приводит к нарушению обмена веществ, а следовательно, к снижению энергии, общему ухудшению состояния здоровья и проблемам со щитовидной железой.

5. Улучшает состояние кожи

В твороге присутствует витамин А, который важен для здоровья кожи. Его часто используют в косметологии для выравнивания рельефа и тона эпидермиса, лечения атопического дерматита и других заболеваний. Также в продукте есть цинк, помогающий в заживлении ран, обладающий антибактериальным и защитным действием.

 Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора