

## Полезность творога в питании детей.

Одним из вкусных и полезных продуктов в детском питании считается творог.

Натуральный творог содержит множество полезных веществ и микроэлементов для организма человека.

В его составе:

- фосфор;
- кальций;
- магний;
- железо;
- фолиевая кислота;
- соли натрия;
- соли калия;
- витамины А, Д, РР, С, группы В и др.

При этом продукт не является высококалорийным: столовая ложка творога содержит всего 26,4 ккал, а 100 г – около 155 ккал.

Творог – один из самых богатых полноценным белком продуктов. При изготовлении творога животный молочный белок сворачивается – денатурирует, и становится более доступным для расщепления ферментами. Поэтому творог легко усваивается, и не вызывает чувства тяжести. После употребления творога выделяется меньше соляной кислоты и желудочных ферментов, чем для свежего молока, что делает его «легким» для пищеварения.



Благодаря полезным свойствам творог в обязательном порядке необходимо включать в рацион детей:

1. Кальций в составе – главная составляющая костной системы растущего организма ребенка. Этот элемент принимает участие в сокращении мышц, регулирует состояние нервной системы. Дефицит кальция может привести к нарушению формирования детского скелета, к развитию остеопороза, заболеваний позвоночника и других частей костного аппарата.
2. Молочнокислые бактерии, входящие в состав творога, способствуют лучшему усвоению кальция и фосфора, осуществляя метаболизм лактозы.
3. Творог содержит молочный белок и жир, которые необходимы для полноценного роста тканей детского организма. В 100 г продукта содержится 7-8 г белка. Этот белок в связи с особенностями структуры усваивается ребенком легче, чем белок мясных продуктов.
4. Антибактериальные вещества в составе данного кисломолочного продукта нормализуют состояние микрофлоры кишечника, а благодаря пониженной кислотности он не раздражает слизистую оболочку желудка. Творог усваивается пищеварительной системой ребенка легче, чем йогурт или кефир.





5. Продукт полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой и эндокринной систем, печени и др.
6. Витамин В2 в его составе благоприятно влияет на зрение, состояние кожных покровов.

Вред творог может нанести при индивидуальной непереносимости продукта, заболеваниях почек и при наличии аллергической реакции на компоненты состава. Также при раннем включении его в прикорм младенца или при превышении суточной нормы он может вызвать некоторые побочные эффекты: расстройство желудка; кожные высыпания; нарушения работы мочевыделительной системы, почек и др.

