

Блюда из творога.

Сырники - это блюдо знакомое каждому с детства, ведь именно их так часто мы ели в садах на полдник, кому-то их готовила любимая бабушка, а для кого-то они стали первым блюдом, приготовленным самостоятельно. Такая популярность сырников не случайна, ведь это вкуснейшее блюдо, приготовить которое могут даже дети и подростки. О замечательном вкусе и пользе данного блюда можно говорить почти бесконечно.

- Этот продукт богат солями калия, натрия, витаминами B12, B2, фолиевой кислотой, в нем присутствуют в значимых количествах витамины B6 и PP.
- Содержит белок, необходимый для полноценного роста тканей организма.
- Молочнокислые бактерии, находящиеся в твороге, превращают лактозу молока в молочную кислоту, которая повышает усваивание кальция и фосфора, являющихся основой для строения костной ткани и зубов .
- Защищает от атеросклероза, укрепляет кости и нервную систему.
- Имеет в своем составе антибактериальные вещества, которые помогают нормализовать полезную микрофлору кишечника.
- В нем содержится концентрат молочного белка, обладающий высокой биологической ценностью, и молочный жир, также полезный для растущего организма.
- Среди ключевых свойств творога для ребенка — пониженная кислотность, благодаря данному свойству этот продукт не вызывает раздражения слизистой кишечника.
- Усваивается легче, чем кефир или йогурт.

