

В СЕ ОБ ОБЫЧНОМ

ТВОРОГЕ

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



Annotation

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.

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [ГЛАВА I. ВСЕ О ТВОРОГЕ](#)
 - [ТВОРОГ КАК ПРОДУКТ ПИТАНИЯ](#)
 - [ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТВОРОГА](#)
 -
 - [БЕЛКИ](#)
 - [ЖИРЫ](#)
 - [УГЛЕВОДЫ](#)
 - [МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА](#)
 - [ВИТАМИНЫ](#)
 - [ТВОРОГ В ПИТАНИИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ](#)
 - [ГЛАВА II. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТВОРОГА](#)
 -
 - [ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ](#)
 -
 - [ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ГРЕНЛАНДИЯ»](#)
 - [ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ОКЕАНИЧЕСКАЯ»](#)
 - [ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «СТОЛИЧНАЯ»](#)
 - [ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ЗЕЛЕНАЯ»](#)
 - [САЛАТ «АРГЕНТИНА»](#)
 - [ПАШТЕТ ТВОРОЖНЫЙ «АРИЭЛЬ»](#)
 - [САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»](#)
 - [САЛАТ «БЕЛЫЙ СОН»](#)
 - [САЛАТ «ДЕСЕРТНЫЙ»](#)
 - [ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА](#)
 - [ВАРЕНИКИ «УКРАИНСКИЕ»](#)

- [ВАРЕНИКИ «ЛЕНИВЦЫ»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЕ «ПАПАНАШИ»](#)
 - [КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАРЕНИКИ «АГАФЬЯ»](#)
 - [ТВОРОЖНИКИ «ДАЧНЫЕ»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ «ЯГОДКА»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ «АНЕЧКА»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С КАРТОФЕЛЕМ](#)
 - [СЫРНИКИ «ЛУГАНСКИЕ»](#)
 - [СЫРНИКИ «СТОЛОВЫЕ»](#)
 - [ОМЛЕТ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»](#)
 - [КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ](#)
 - [ТВОРОЖНИКИ «СМЕТАННЫЕ»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЫ](#)
 - [ОЛАДЫ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»](#)
 - [ТВОРОЖНИКИ «СЫРНЫЕ»](#)
 - [ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «ИЗЮМИНКА»](#)
 - [ГОЛУБЦЫ «ТВОРОЖНЫЕ»](#)
 - [ТВОРОЖНОЕ РАГУ «РОТОНДА»](#)
 - [ВЫПЕЧКА](#)
 - [ПЕЧЕНЬЕ «ЗОРЕНЬКА»](#)
 - [ТОРТ «СЕВЕР»](#)
 - [ПИРОГ «НЕЖНОСТЬ»](#)
 - [ПИРОГ «БАБУШКИН»](#)
 - [КОНДИТЕРСКИЕ ИЗЫСКИ](#)
 - [ШОКОЛАДНО-СЫРКОВАЯ МАССА](#)
 - [ТВОРОЖНЯ МАССА «СЫРНАЯ»](#)
 - [ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ «АРКТИКА»](#)
 - [ГЛАВА III. ТВОРОЖНЫЙ ЛЕКАРЬ](#)
 - [ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРОГА В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ](#)
 - [ГЛАВА V. КАК ВЫБРАТЬ ТВОРОГ ИЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО САМОМУ](#)
 - [КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ](#)
 - [КАК СДЕЛАТЬ ТВОРОГ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

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, заготовить 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, объединяющее 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 наблюдаются 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 молочнокислых 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 готовится, 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 входить 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.

Всего витаминов в твороге содержится 12. Это витамины группы А, Д, В, С. Также в твороге содержатся в большом количестве кальций, железо, фосфор. Самое замечательное, что все эти вещества находятся в твороге в идеально сбалансированном состоянии и причем в более концентрированной форме, чем, например, в молоке. Из 500 г молока получается около 200 г творога, соответственно ценность творога значительно выше, чем молока.

БЕЛКИ

Что же представляет собой, например, тот белок, о ценности нахождения которого в твороге мы уже неоднократно упоминали? Белки — это высокомолекулярные вещества, скрученные в цепочки, состоящие из сотен аминокислотных остатков. Ферменты, которые тоже содержатся в твороге, также относятся к белкам. Они ускоряют биохимические реакции в организме, причем каждый из них выполняет строго определенную функцию.

Белки — это очень важные вещества. Они должны находиться в человеческом организме в правильных пропорциях. Недостаток белков ведет к анемии, малокровию, болезням внутренних органов, в частности, печени, поджелудочной железы, различным воспалениям кожи, поносу, снижению веса, быстрой утомляемости, снижению сопротивляемости к инфекциям.

Но также важно и не перенасыщать организм излишним потреблением белковых продуктов. Это дает очень большую нагрузку на печень, почки — те органы, которые отвечают за выведение шлаков из организма. Ведь избыток белков не накапливается в организме, как это происходит, например, с жирами. Поэтому запас белков должен постоянно пополняться.

В твороге находятся аминокислоты. Следует заметить, что некоторые виды аминокислот не производятся самостоятельно человеческим организмом, они должны поступать только вместе с пищей.

Вот эти аминокислоты: триптофан, лизин, метионин. Эти аминокислоты, являющиеся незаменимыми, отвечают за ограничение усвоения пищи, их недостаток ведет к ограничению усвоения человеческим организмом других аминокислот. Валин: эта аминокислота участвует в синтезе гемоглобина. Лицин, изолицин, треонин, которые также являются незаменимыми аминокислотами; фениланин — недостаток его и неправильный обмен может привести к слабоумию; и, наконец, гистидин, отвечающий за рост и развитие ребенка.

ЖИРЫ

Содержание легкоусвояемого молочного жира в твороге также очень важно в питании человека, так как возможности накопления и синтеза жира человеческим организмом весьма ограничены. Жиры делятся на протоплазмические и резервные. Те, которые входят в состав клеток, называются протоплазмическими, те, которые накапливаются в результате потребления пищи, называются резервными.

Жиры перерабатываются в тонком кишечнике с помощью специального фермента: липазы. Этот фермент активизируется только в сочетании с желчью, вырабатываемой поджелудочной железой. Так что когда вы, уважаемый читатель, едите жирную свинину, говядину, баранину, а тем более сало, вы даете очень большую нагрузку на свою печень и поджелудочную железу.

Конечно, если эти органы находятся в удовлетворительном состоянии, то можно иногда заставить их поработать. Однако если в их работе имеются определенные функциональные нарушения, жир, содержащийся в этих мясных продуктах, может нанести вашему здоровью непоправимый вред.

Что же делать в таком случае? Ведь нельзя же совсем отказаться от животных жиров, их недостаток также пагубен для человеческого здоровья? Вот тут-то и будет выглядеть естественным обращение к жирам животного происхождения, находящимся в молочных продуктах. Наибольшая концентрация молочного жира в сырах, сметане и, конечно же, твороге. Особенно важен переход к молочным жирам для людей, имеющих заболевания печени: цирроз, гепатит.

В молочных продуктах, в частности твороге, как уже говорилось, находится метионин — незаменимая кислота, обладающая липотропным действием, то есть она способствует уменьшению накопления жира в

печени. Данная аминокислота входит в состав фосфатидов — веществ, участвующих в обмене жиров в организме. Тут следует заметить, что ожирение печени может привести к циррозу, поэтому весьма важно не допускать этого, по возможности употребляя в пищу именно молочные жиры.

УГЛЕВОДЫ

Источником углеводов могут служить многие продукты: мука и все изделия из нее, такие как хлеб, сдоба, булочки, пирожки, торты; рис и рисовая мука; гречневая крупа; манная крупа и многие другие.

К группе углеводов относятся: полисахариды гликоген и крахмал, дисахариды сахароза и молочный сахар, моносахариды фруктоза, глюкоза, галактоза. Какую пользу приносят нашему организму углеводы, почему они так важны? Во-первых и в главных, углеводы служат источником энергии. При всем том они быстро расходуются организмом, поэтому требуется постоянное их пополнение. Но и переизбыток углеводов не очень-то хорошо сказывается на состоянии человеческого здоровья.

В результате этого могут возникнуть такие болезни, как гипергликемия, ожирение, сахарный диабет.

Творог как источник углеводов может показаться не очень ценным продуктом, но это лишь на первый взгляд. Он содержит только небольшое количество галактозы и молочного сахара, но это его достоинство, а не недостаток, так как в лечебной диете для больных, например, сахарным диабетом он будет являться продуктом номер один.

Углеводы перерабатываются в нашем организме с помощью поджелудочной железы, которая вырабатывает специальный гормон инсулин. При сахарном диабете работа поджелудочной железы нарушается, в результате чего глюкоза начинает поступать прямо в кровь. Для людей, страдающих от этой болезни, очень важно соблюдать диету, в которой содержится большое количество потребляемых легкоусвояемых белков и жиров и в то же время очень малое количество углеводов. Творог полностью подходит под эти параметры, так как белки, как мы уже говорили, у него полностью усвояемы, причем содержатся в наполовину расщепленном состоянии (пепсинизировании), жиры усваиваются на 98 %, а углеводы именно того типа, который не принесет вреда больному органу — поджелудочной железе.

Некоторые легкие формы диабета (например, диабет беременных)

можно лечить почти полностью диетой, в которой главную роль отдают молочнокислым продуктам. Благодаря своему составу они дают отдых секреторному аппарату поджелудочной железы.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества, которые человек получает с пищей, имеют очень большое значение для его жизнедеятельности. Что касается творога, то в нем содержатся, конечно, в первую очередь кальций, железо, потом магний, фосфор и некоторые другие, но их количество уже не так велико.

Кальций является важнейшим строительным материалом скелета человека. Достаточно лишь сказать, что в соединении с фосфатами и фторидами кальций составляет 98 % костной ткани и зубов. Недостаток кальция может служить причиной таких болезней, как рахит, остеопороз, остеомалация. Как уже видно из названий, эти болезни связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Еще кальций участвует в возбудимости нервной системы и сокращении мышц, в ферментном обмене.

Вы видите, как велико значение кальция для роста и здоровья вашего организма? А ведь важнейшим источником получения кальция является именно творог. Здоровому взрослому человеку рекомендуется употреблять в день всего лишь 200 г творога, и суточная потребность в кальции будет удовлетворена. Это очень немного, если считать, что молока, например, для этой цели пришлось бы выпить более полулитра. Творог же как бы концентрирует в себе все количество кальция, которое имеется в первом исходном продукте — молоке.

Однако, как мы уже говорили, для производства костной ткани кальций соединяется еще с одним минеральным веществом, которое также находится в избытке в твороге — фосфором. Фосфор очень важен для того, чтобы созданная костная система находилась на должном уровне, он активно участвует в строении костной ткани и профилактике ее разрушения.

Очень много, по сравнению с молоком, в твороге находится железа. Стоит ли говорить о том, что такой микроэлемент, как железо, крайне важен для человеческого организма? Количество железа определяет уровень гемоглобина в крови, а, точнее, количество в крови красных кровяных телец. Человек, который не получает с пищей определенное количество железа, может заболеть различными формами анемий, а эта

болезнь очень опасна, особенно для растущего организма. Таким образом, нахождение в твороге этих веществ позволяет настойчиво рекомендовать его в детском питании, а также в питании беременных и кормящих матерей.

ВИТАМИНЫ

Витамины относятся к разряду веществ, о которых долгое время ученые не имели никакого понятия. Считалось, что для нормальной жизнедеятельности человеку необходимы только жиры, белки и углеводы. Однако свет на существование еще каких-то веществ, необходимых человеческому организму, пролил один опыт, произведенный в 1881 году русским ученым Н. Н. Луниным.

В стремлении узнать, что лежит в основе рационального питания, он начал кормить несколько подопытных животных только стерилизованной пищей — совершенно чистыми белками, жирами и углеводами, полученными из молока. Кроме этой искусственной пищи, он давал животным воду и минеральные добавки. Казалось бы, животные получали все, что только считалось необходимым для питания в то время, однако они заболели, постепенно слабели и в конце концов умирали. Однако интересно, что если животным, наряду с такой искусственной пищей, давали и натуральное молоко, они оставались совершенно здоровыми, более того, производили впечатление ухоженных и полных жизненных сил.

Результаты этого исследования пролили некоторый свет на разгадку такого страшного заболевания, как цинга, но только в 1910 году были открыты витамины.

Источниками витаминов является и растительная пища, и животная. Однако у нас речь сейчас идет об одном из молочных продуктов — твороге, а как вы только что узнали, одно только натуральное молоко помогло заменить весь комплекс витаминов в рационе животных, получающих искусственную пищу. Значит состав и соотношение витаминов в твороге — концентрированном молочном продукте — является идеальным.

Витамины — это органические вещества, которые регулируют обмен веществ в человеческом организме. Они поступают преимущественно с пищей и не вырабатываются самими внутренними органами и железами. При нехватке какой-либо группы витаминов наступает авитаминоз —

серьезное заболевание, которое понижает иммунитет человека, делает его подверженным болезням, выражается общей усталостью, слабостью. При этом заболевании расшатываются все системы организма, включая кровеносную, желудочно-кишечную, нервную. Поэтому так важно, чтобы с пищей человек получал все необходимые витамины. В твороге же их целых 12, причем это витамины группы А, В, С, D и многие другие.

Витамин А влияет на развитие роста, зрение, состояние кожных и слизистых покровов. Недостаток его в питании может привести к так называемой «куриной слепоте» — ослаблению зрения в сумеречное время суток. Также очень важен витамин А для растущего организма. Поэтому творог обязательно должен входить в рацион питания ребенка. В сущности, в нашей стране на высокий уровень поставлено снабжение детей молочными продуктами — уже с трехмесячного возраста малыш начинает получать творог и молоко из детской кухни. Таким образом, творог является первым прикормом ребенка — знакомством с иной пищей, кроме материнского молока.

Витамин С, находящийся в твороге, тоже весьма важен для жизни человека. Напомним, что недостаток одного этого витамина может привести к цинге, о которой мы уже упоминали — болезни, когда воспаляются слизистые оболочки, расшатываются и выпадают зубы, опухают суставы, наблюдается общая слабость и похудание, и если вовремя не обеспечить поступление этого витамина в организм, возможен летальный исход.

Витамины группы В также находятся в твороге. Витамин В1 участвует в обмене углеводов, содержание его в твороге не очень велико. Витамин В1 помогает окислению глюкозы. Так как содержание молочного сахара в твороге невелико, то это и помогает ограничиваться таким небольшим его количеством. Вообще же недостаток этого витамина ведет к множественному воспалению нервных стволов (пищевому полиневриту), нарушениям тканевого обмена, мышечной слабости.

Витамин В2 нужен для нормального обмена белков и углеводов, он очень важен для правильного роста организма, заживления ран. Он отвечает за дыхание тканей и выработку энергии. Стоит ли говорить о том, что детскому растущему организму так необходим творог, в котором он находится в больших количествах. Недостаток этого витамина выражается в шелушении кожи, раздражении слизистых оболочек глаз, влияет на остроту зрения.

Витамин В12 играет очень важную роль в процессе кроветворения. При его недостатке может развиваться малокровие.

Никотиновая кислота (витамин РР) участвует в составе ферментов, которые производят окислительные процессы в организме. Аминокислота триптофан, находящаяся в твороге, нашим организмом синтезируется именно в эту кислоту. Ее недостаток ведет к слабости, бессоннице, быстрой утомляемости, а также к воспалению кожных покровов (пеллагре).

Следует особо поговорить о витамине D, который хоть и не содержится в твороге, однако может вырабатываться человеческим организмом под действием солнечных лучей из провитаминов, которыми творог богат. Витамин D является важнейшим для роста человеческого организма, а особенно организма ребенка. Он участвует в обмене кальция и фосфора, в достаточном количестве находящемся в твороге, и является ответственным за рост ребенка, а также за состояние костей и зубов. Если организм ребенка лишен этого витамина, то это ведет к общему ослаблению костного аппарата, его деформации. Эта болезнь называется рахитом. Также без этого витамина снижается иммунитет ко многим болезням.

Рассмотрев состав такого полезного во всех отношениях продукта как творог, можно рекомендовать его употребление как здоровым, так и больным людям. Сейчас практически не встречается болезней, при которых творог был бы противопоказан. Можно только сделать определеннвый выбор в пользу жирного или обезжиренного творога, пресного или кисловатого. Здоровым же людям очень полезно употреблять творог в качестве профилактики от различных заболеваний, да и просто как вкусный и питательный пищевой продукт.

ТВОРОГ В ПИТАНИИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Следует поговорить особо о таких важных в жизни любого человека периодах, как детство, старость и, конкретно для женщин — беременность и вскармливание ребенка.

Неоднократно уже упоминалось, что творог — один из главнейших продуктов растущего организма. Повторим лишь, что помимо высокой усвояемости ценных питательных качеств творог обладает еще и приятным вкусом и, что самое важное в детском питании, сочетается практически со всеми видами продуктов.

Его можно смешивать с молочными продуктами — сметаной, кефиром, простоквашей, молоком. Его можно подавать с фруктами, ягодами и овощами. Широко используется творог в сочетании с крупами, мукой — ватрушки, творожники, вареники и так далее. По желанию блюда из творога могут быть сладкими и солоноватыми, использоваться как первое, как второе блюдо и как десерт. Все многообразие этого ценного белкового продукта позволяет с успехом использовать его хоть каждый день в питании ребенка, не рискуя, что данный продукт может надоесть. Употребляя каждый день творог, ребенок будет хорошо расти, прибавлять в весе, будет здоровым и крепким.

Что же касается такого печального периода человеческой жизни, как старость, то тут, как считают ведущие ученые, человек должен опять переходить к той пище, с которой начал свой жизненный путь — к молочным продуктам, и, в частности, творогу.

В пожилом возрасте с человеческим организмом происходит много неприятностей — старится организм, в результате замедляются обменные процессы, уменьшается производство некоторых гормонов, повышается уровень холестерина в крови, постепенно уменьшается активность биохимических и физиологических процессов.

В результате этого калорийность рациона пожилых людей должна быть немного снижена, предпочтение должно отдаваться полезным и в то же время легкоусвояемым продуктам, к которым, разумеется, относится творог.

Особенно важна в пожилом возрасте проблема разрежения костей скелета, их хрупкость, ломкость. Творог, как источник кальция, способен восполнить недостаток кальция и повысить его усвояемость стареющим

организмом.

К старости наблюдается расстройство центров, ответственных за передачу сигналов голода и насыщения. Эти центры находятся в той части мозга, который называется гипоталамусом. Результатом этого является появление в крови большего, чем нужно, количества глюкозы, которая, не будучи использована организмом, превращается в жир.

Таким образом, чтобы предотвратить ожирение, почти всегда сопутствующее пожилому возрасту, предпочтение должно отдаваться пище, в которой содержится минимальное количество углеводов и жиров, вместе с тем чтобы эта пища была богата и белком, и минеральными соединениями, и витаминами. И здесь, конечно, на первое место опять выступает творог как продукт, который должен стать основным в рационе пожилых людей. Мы не упоминаем уже о болезнях, сопутствующих старости, связанных с повышением холестерина в крови. Творог и другие молочные продукты вполне могут решить эту проблему, и если вы будете в пожилом возрасте чаще употреблять его в пищу, то будете себя чувствовать гораздо лучше, чем ваши сверстники, не придерживающиеся творожной диеты.

А теперь о самых важных в жизни каждой женщины периодах — беременности и кормлении ребенка. Общеизвестно, что во время беременности организм потребляет очень большое количество белка, кальция, минеральных веществ, витаминов. Это, естественно, связано с тем, что в материнском организме находится еще один маленький организм (иногда и больше), которому нужно очень большое количество материала для роста и развития. Самостоятельно обеспечить их поступление он еще не может (да и не скоро наступит это время), поэтому пользуется тем, что заготавливает для него материнский организм.

Таким образом, понятно, что будущая мать должна питаться как бы за двоих — за себя и за ребенка. Но в то же время пища должна быть качественной, легкоусвояемой, чтобы у самой матери не возникало проблем с пищеварительно-выделительной системой, вынужденной работать с двойной нагрузкой.

Основные пластические материалы для развития зародыша — белок, кальций, железо, витамины. Творог отвечает всем параметрам для того, чтобы быть одним из первых в списке питательных веществ, рекомендованных женщине, вынашивающей ребенка. Кальций, которым так богат творог, будет очень важен для строительства костей зародыша. Если будущая мать не употребляет в достаточном количестве молочные продукты, такие как творог, организм ребенка вынужден восполнять

недостаток кальция из материнского организма. Результатом этого может быть выпадение зубов, повышенная ломкость костей, слабость мышечного аппарата будущей матери.

Также важно железо, находящееся в твороге, как элемент, необходимый для строения кровеносной системы плода. Если наблюдается недостаток этого элемента, то у беременной женщины развивается малокровие со всеми неприятными последствиями, вытекающими из этой болезни, может даже случиться выкидыш.

Легкоусвояемый молочный жир, белок и малое количество углеводов, содержащихся в твороге, также имеют свои плюсы: они не затрудняют переработку их организмом, не оказывают нагрузки на внутренние органы, которые в противном случае могут быть подвержены серьезным заболеваниям — печени, почек, сердца и всей кровеносной и желудочно-кишечной системы.

Итак, мы установили, что творог должен быть в каждодневном меню беременной женщины, если она хочет родить здорового ребенка и не причинить вреда собственному организму.

То же относится к периоду вскармливания, в который благодаря лактации (вырабатыванию молока, необходимого для младенца) питание должно быть таким же богатым питательными веществами, как в период беременности.

И напоследок скажем о том, что применение творога не ограничивается его ролью как пищевого продукта. Он обладает широким спектром благотворного воздействия на кожу человека, благодаря чему его используют в виде всевозможных масок, кремов и мазей для кожи лица и тела.

ГЛАВА II. ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТВОРОГА

Нет смысла говорить о том, что творог — продукт очень полезный. Роль творога на кухне переоценить невозможно. Он не только очень вкусен, но и исключительно полезен, причем абсолютно в любом виде.

Творог весьма популярен и у гурманов, и у людей, мечтающих сбросить вес. Этот молочный продукт угодит всем. Для многих людей, ничего не понимающих в твороге, этот бесценный продукт представляется не иначе как нечто белое, посыпанное сахаром. У некоторых чрезмерно чувствительных особ при одной мысли, что творог — это продукт молочный — начинаются судороги. А ведь творог употребляют не только в натуральном виде. Этот продукт можно приготовить так, что он превратится в изумительное блюдо, не имеющее ничего общего с отвратительным для многих запахом кипяченого молока или молочной пенки.

Европейская кухня располагает огромным количеством рецептов блюд из творога. Этот незамысловатый, на первый взгляд, продукт разнообразит ваш стол, сделает его вкуснее и намного полезнее.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Свежемороженую рыбу вымойте, выпотрошите. Разрежьте ее вдоль хребта и удалите позвоночные и реберные кости. Филе рыбы пропустите через мясорубку. Смешайте рыбный фарш с творогом, добавьте яйца, соль, перец. Морковь очистите под проточной водой и натрите на мелкой терке. Смешайте морковь с рыбно-творожной массой. Смажьте форму маслом и слегка присыпьте манной крупой. Творожно-рыбную массу переложите в форму и посыпьте тертым сыром. Выпекайте в духовке при температуре 190 градусов.

Готовую закуску охладите и подавайте к столу на блюде, украшенном кольцами лука.

Вам понадобится:

рыба — 350 г

творог — 250 г

яйца — 3 шт.

морковь — 1 шт.

тертый сыр — 80 г

соль, перец — по вкусу

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ГРЕНЛАНДИЯ»

Разотрите творог со сваренными вкрутую и охлажденными яйцами и солью. Добавьте мелко порезанный лук. Посолите и поперчите. Порежьте батон тонкими ломтиками и обильно смажьте приготовленной массой.

Вам понадобится:

творог — 150 г

яйца — 2 шт.

лук — 1 шт.

соль — по вкусу

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ОКЕАНИЧЕСКАЯ»

Банку консервов переложите в отдельную посуду и разомните вилкой. Добавьте творог и хорошенько разотрите до состояния однородной массы. Яйца отварите вкрутую, охладите и мелко порубите. Измельченные яйца смешайте с рыбной смесью. Добавьте горчицу и соль.

Вам понадобится:
рыбные консервы — 1 банка
творог — 100 г
яйца — 2 шт.
горчица, соль — по вкусу

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «СТОЛИЧНАЯ»

Колбасу и копченый сыр прокрутите через мясорубку. Творог разотрите и смешайте с приготовленной массой. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

Вам потребуется:
колбаса — 10 г
копченый сыр — 100 г
творог — 150 г
майонез — 3–4 ст. л.

ПАСТА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ «ЗЕЛЕНАЯ»

Отварите вкрутую яйца. Охлажденные яйца измельчите или подавите вилкой. Смешайте яйца с творогом и хорошенько разотрите до получения однородной массы. Добавьте мелко порубленную зелень. Смешайте полученную массу с размягченным сливочным маслом. Посолите по вкусу.

Вам понадобится:
творог — 150 г
яйца — 2 шт.
зелень — 80 г
сливочное масло — 50 г
соль — по вкусу

САЛАТ «АРГЕНТИНА»

Сделайте продольные разрезы на сельди и снимите кожицу. Разрежьте сельдь вдоль хребта и удалите хребет и реберные кости. Прокрутите сельдь через мясорубку вместе с луком. Творог разотрите, чтобы не было комочков и смешайте с сельдью. Добавьте сметану и рубленую зелень.

Вам понадобится:
копченая сельдь — 1 шт.

творог — 150 г
лук — 1 шт.
сметана — 3 ст. л.
зелень — 50 г

ПАШТЕТ ТВОРОЖНЫЙ «АРИЭЛЬ»

Разотрите творог, чтобы исчезли все комочки. Чеснок очистите от кожицы и натрите его на мелкой терке. В отдельной посуде хорошо перемешайте томатную пасту и чеснок. Полученную массу переложите в растертый творог. Мелко порубите зелень и переложите ее в творожную массу. Добавьте тмин, соль и все перемешайте. Если масса окажется суховатой, можете добавить немного томатной пасты.

Вам понадобится:

творог — 300 г
чеснок — 3 дольки
томатная паста — 3 ст. л.
зелень — 50 г
тмин, соль — по вкусу

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Мелко порежьте зеленый лук. Редис потрите на крупной терке или порежьте мелкими кубиками. Переложите в салатницу лук и редис. Творог разотрите и переложите в салатницу. Добавьте немного соли и все хорошо перемешайте. Заправьте салат сметаной.

Вам понадобится:

творог — 250 г
зеленый лук — 60 г
редис — 100 г
сметана — 4–5 ст. л.
соль — по вкусу

САЛАТ «БЕЛЫЙ СОН»

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой и сложите в салатницу. Добавьте немного соли и помните капусту до появления сока. Яйца отварите вкрутую. Охлажденные яйца порежьте мелкими кубиками и

переложите в салатницу. Добавьте творог. Салат заправьте сметаной. Мелко порежьте зелень укропа и петрушки и посыпьте салат.

Вам понадобится:

капуста — 200 г

яйца — 3 шт.

творог — 150 г

сметана — 4 ст. л.

соль — по вкусу

зелень — 50 г

САЛАТ «ДЕСЕРТНЫЙ»

Яблоки очистите от кожицы и удалите сердцевину. Подготовленные яблоки порежьте мелкими кубиками. Виноград разрежьте, удалите косточки и сложите вместе с яблоками в салатницу. Творог разотрите и смешайте с фруктами. Залейте салат соусом.

Для приготовления соуса взбейте сметану с любым фруктовым соком или сиропом.

Вам понадобится:

яблоки — 2 шт.

виноград — 150 г

творог — 150 г

сметана — 0.5 ст.

фруктовый сок — 6 ст. л.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

ВАРЕНИКИ «УКРАИНСКИЕ»

Замесите крутое тесто. Для этого муку просейте через сито и пересыпьте ее в отдельную посуду. В муку добавьте щепотку соли, яйца и молоко. Все хорошо перемешайте. Вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

Творог хорошенько разотрите, чтобы не было комочков. Добавьте в творог яйцо. Сливочное масло растопите и влейте его в полученную массу. Туда же можно добавить соль или сахар. Это зависит от вашего вкуса.

Отделите от теста небольшой кусочек и раскатайте его в тонкий пласт. Чашкой с острым краем вырезайте из теста кружки. В каждый круг положите по ложке творога. Края теста красиво защипните.

В кастрюле вскипятите воду. Добавьте соль или сахар. Опускайте вареники в кипящую воду. Сначала они опустятся на дно. Помешайте их шумовкой, чтобы не слипались. Через одну-две минуты после всплытия вареники можно вытаскивать. Сложите готовые вареники в глубокую миску. Сверху положите кусок сливочного масла. Вареники не мешают! Возьмите миску руками и слегка поворачивайте ее, чтобы масло равномерно растеклось по вареникам.

Вам понадобится:

Для теста:

мука — 2,5 ст.

яйца — 2 шт.

молоко — 150 г

творог — 400 г

яйца — 1 шт.

сливочное масло — 100 г

соль, сахар — по вкусу

ВАРЕНИКИ «ЛЕНИВЦЫ»

Творог хорошо разотрите, чтобы не было комочков. Добавьте в творог муку, яйца, соль. Все продукты хорошо перемешайте. Замесите крутое тесто. Отделите небольшой кусочек теста и скатайте из него жгут. От жгута отрезайте небольшие кусочки. Эти кусочки и есть вареники. Им

можно придать самую разнообразную форму.

Вареники «ленивцы» опускайте в кипящую подсоленную или подслащенную воду. Через одну-две минуты после всплытия вареников достаньте их шумовкой и сложите в глубокую посуду. Такие вареники можно подать к столу со сметаной, маслом или фруктовым сиропом.

Вам понадобится:

творог — 400 г

мука — 180 г

яйцо — 2 шт.

сахар — 1,5 ст. л.

соль — 1 ч. л.

ТВОРОЖНЫЕ «ПАПАНАШИ»

Творог разотрите, чтобы не осталось комочков. Добавьте в творог манную крупу. Яйца взбейте с солью и сахаром. Выложите яичную смесь в творог и хорошо разотрите. Должна получиться густая масса, из которой можно сформовать лепешечки.

Папанаша опускайте в кипящую подсоленную воду. После всплытия папанашей огонь убавьте и варите еще около 10 минут. Готовое блюдо подавайте к столу со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Вам понадобится:

творог — 450 г

манная крупа — 130 г

яйца — 3 шт.

соль, сахар — по вкусу

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАРЕНИКИ «АГАФЬЯ»

Картофель очистите и сварите. Охлажденный картофель разомните, чтобы не было комочков, добавьте яйца, муку и немного соли. Замесите крутое тесто.

Из картофельного теста раскатайте пласт. Чашкой вырежьте кружочки, на середину которых положите творог. Края теста аккуратно защипните. Творог, перед тем как использовать в качестве начинки, разомните вилкой, добавьте немного соли и растопленное сливочное масло.

Опускайте вареники в кипящую подсоленную воду. Они будут готовы

через 3–4 минуты после всплытия.

Такие вареники подают к столу со сметаной или сливочным маслом.

Вам понадобится:

картофель — 350 г

мука — 200 г

яйца — 2 шт.

творог — 400 г

сливочное масло — 80 г

соль — по вкусу

ТВОРОЖНИКИ «ДАЧНЫЕ»

Морковь натрите на мелкой терке. Творог разотрите и смешайте с тертой морковью. Яйца взбейте с сахаром и смешайте яичную смесь с творожной массой. Добавьте муку и сметану. Все хорошо перемешайте. Должна получиться довольно густая масса. Если тесто получилось слишком мягкое, добавьте еще немного муки.

Скатайте из творожного теста небольшие колбаски и смочите каждую во взбитом яйце. После этого обваляйте творожную колбаску в муке и обжарьте в хорошо разогретом сливочном масле.

Вам понадобится:

творог — 500 г

морковь — 3 шт.

яйца — 3 шт.

мука — 1 ст.

сахар — 150 г

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ «ЯГОДКА»

Взбейте яйца с солью и сахаром. Творог разомните и разотрите все комочки. Смешайте творог и яичную массу. Добавьте манную крупу, растопленное сливочное масло. Все продукты хорошо перемешайте. Добавьте фруктовый сироп или жидкое варенье. Заверните полученную массу в чистую марлю и опустите в кипящую подслащенную воду. Варится пудинг 25–30 минут.

Готовый пудинг охлаждается и выкладывается на блюдо. Разрежьте пудинг и полейте ягодным сиропом.

Вам понадобится:

творог — 500 г
манная крупа — 260 г
яйца — 3 шт.
соль, сахар — по вкусу
сироп — 0,5 ст.

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ «АНЕЧКА»

Изюм промойте и залейте горячей водой. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте в яичную смесь ванилин и хорошо перемешайте.

Творог разотрите, добавьте яичную смесь и подсушенный изюм. Всыпьте манную крупу, растопленное сливочное масло и орехи. Все хорошо перемешайте. Формочку смажьте маслом и посыпьте сухарями. Творожную массу переложите в формочку и варите на водяной бане около 30 минут.

Вам понадобится:

творог — 500 г
яйца — 3 шт.
манная крупа — 260 г
сливочное масло — 100 г
изюм — 5 ст. л.
орехи — 3–4 ст. л.
сахар — 100 г

ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель очистите и сварите. Охлажденный картофель разомните. Яйца взбейте с солью и смешайте яичную смесь с картофелем. Добавьте в полученную массу творог.

Формочку смажьте маслом и посыпьте молотыми сухарями. Переложите картофельно-творожную массу в форму и поставьте на водяную баню. Форму накройте крышкой. Варится пудинг около 20 минут. Готовый пудинг выложите из формы и полейте растопленным сливочным маслом. Пудинг подавайте к столу разрезанным на куски и политым сметаной.

Вам понадобится:

творог — 300 г
картофель — 300 г

яйца — 3 шт.
соль — по вкусу.

СЫРНИКИ «ЛУГАНСКИЕ»

В протертый творог без комочков добавьте муку. Яйца слегка взбейте с сахаром и солью. Смешайте яичную смесь с мукой и творогом. Полученную массу скатайте и отрезайте ровные кусочки. Каждый кусочек обваливайте в муке и обжаривайте с обеих сторон в хорошо разогретом сливочном масле. К столу сырники подают со сметаной или вареньем.

Вам понадобится:

творог — 350 г

мука — 180 г

яйца — 2 шт.

сахар, соль — по вкусу

СЫРНИКИ «СТОЛОВЫЕ»

Отварите очищенный картофель. Творог разотрите и смешайте с протертым картофелем. Добавьте яйца и муку. Соль добавьте по вкусу. Все хорошо перемешайте. Из полученной массы сформируйте биточки. Обсыпьте их мукой и обжаривайте в сливочном масле. Такие сырники можно посыпать тертым сыром и полить сметаной.

Вам понадобится:

творог — 350 г

картофель — 200 г

яйца — 2 шт.

мука — 3 ст. л.

соль — по вкусу

ОМЛЕТ «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Отделите яичные белки от желтков. Белки немного взбейте с солью и небольшим количеством молока. Растопите в сковороде масло и вылейте белковую смесь на сковороду, готовый омлет переложите на тарелку. Творог разотрите, чтобы не было комочков и перемешайте его с яичными желтками. Немного посолите. Положите творог на омлет и полейте растопленным сливочным маслом.

Вам потребуется:
яйца — 2 шт.
творог — 100 г
сливочное масло — 80 г
соль — по вкусу

КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ

Картофель очистите и вырежьте сердцевину. Приступите к приготовлению начинки. Творог смешайте с яйцом. Добавьте муку, соль и тертый на крупной терке сыр. Все перемешайте. Наполните начинкой картофель. В глубокой сковороде растопите небольшое количество сливочного масла. Аккуратно выложите картофель и тушите на маленьком огне до полной готовности. Можно добавить небольшое количество воды, чтобы картофель не пригорал.

Вам понадобится:
картофель — 5 шт.
творог — 250 г
яйца — 1 шт.
мука — 2 ст. л.
сыр — 3 ст. л.
соль — по вкусу

ТВОРОЖНИКИ «СМЕТАННЫЕ»

Творог немного разотрите и добавьте взбитые с сахаром яйца. Смешайте эту смесь с яйцом. Творожную массу хорошо вымешайте. Сформируйте из нее биточки. Слегка приплюсните их и присыпьте мукой. В сковороде разогрейте масло или маргарин и обжарьте творожники. Готовые творожники подают к столу со сметаной или фруктовым сиропом.

Вам понадобится:
творог — 400 г
яйца — 4 шт.
мука — 1 ст.
сахар — 150 г
сливочное масло или маргарин — 100 г

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ

Отделите яичные белки от желтков. Желтки разотрите с творогом. Добавьте в творог размягченное сливочное масло. Белки взбейте в пену вместе с солью и сахаром. Небольшими порциями подмешайте в творог. Все продукты хорошо перемешайте. Добавьте муку.

В сковороде разогрейте жир или маргарин. Столовой ложкой наберите творожную массу и положите ее в разогретое масло. Ложкой немного разравнивайте оладьи. Обжарьте с двух сторон и подавайте их к столу со сметаной.

Вам потребуется:

творог — 350 г

яйца — 5 шт.

сливочное масло — 3 ст. л.

соль, сахар — по вкусу

ОЛАДЬИ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

Отварите и охладите свеклу. Очистите свеклу и яблоки от шкурок и натрите на мелкой терке. Творог немного разотрите и смешайте с мукой. Яйца взбейте с солью и сахаром. Яичную пену добавьте в творожную массу. Смешайте творожную массу с тертыми свеклой и яблоками.

В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте с двух сторон оладьи. Готовые оладьи подают к столу горячими. Подайте к оладьям кислую сметану.

Вам понадобится:

творог — 400 г

свекла — 150 г

яблоки — 150 г

соль — 1 ч. л.

сахар — 4 ст. л.

ТВОРОЖНИКИ «СЫРНЫЕ»

Натрите сыр на крупной терке. Творог разотрите. Яйца взбейте в пену с сахаром и солью и смешайте с творогом. Добавьте муку и сыр. Все продукты перемешайте. Из полученной массы сделайте лепешечки, немного присыпьте мукой и обжарьте с двух сторон в хорошо разогретом сливочном масле. Подавайте к столу со сметаной.

Вам понадобится:

творог — 300 г
сыр — 150 г
яйца — 2 шт.
соль — 2 ч. л.
сахар — 1 ст. л.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «ИЗЮМИНКА»

Взбейте яйца с сахаром и солью. Добавьте ваниль. Творог немного разотрите и смешайте с яичной смесью. Добавьте манную крупу, растопленное сливочное масло. Изюм тщательно промойте и замочите на некоторое время в горячей воде. Подсушенный изюм вложите в творожную массу и хорошо перемешайте. Смажьте маслом формы и слегка присыпьте ее манной крупой. Выложите творожную массу в форму. Поверхность творожной массы выровняйте и смажьте сметаной, чтобы появилась румяная корочка. Поставьте запеканку в духовку на 25–30 минут.

Вам понадобится:

творог — 500 г
яйца — 3 шт.
соль — 2 ч. л.
сахар — 150 г
манная крупа — 0,5 ст.
изюм — 0,5 ст.
ванилин — по вкусу

ГОЛУБЦЫ «ТВОРОЖНЫЕ»

Капустные листья с крупного вилка капусты ошпарьте кипятком или опустите на некоторое время в кипящую воду. Яйца отварите вкрутую. Охлажденные яйца мелко порубите и смешайте с растертым творогом. Растопите сливочное масло и смешайте с творогом и яйцами.

Начинку немного посолите и выложите на каждый капустный лист по две-три столовые ложки. Заверните капустный лист в виде конверта и обжарьте в хорошо разогретом сливочном масле. Обжаренные голубцы переложите в кастрюлю и залейте сметаной. Поставьте кастрюлю на маленький огонь и тушите голубцы 15–20 минут.

Вам понадобится:

капуста — 1 шт.
творог — 300 г
яйца — 4 шт.
сметана — 1 ст.
соль — по вкусу

ТВОРОЖНОЕ РАГУ «РОТОНДА»

Помидоры ошпарьте крутым кипятком. После этого сделайте несколько проколов ножом и удалите кожицу. Порежьте помидоры на небольшие ломтики. В сковороде с разогретым сливочным маслом обжарьте помидорные дольки. Добавьте к помидорам творог и молотые сухари. Яйцо взбейте с небольшим количеством майонеза. Добавьте в эту смесь мелко порубленную зелень. Залейте яичной смесью помидоры и творог. Все хорошо перемешайте. Посолите и поперчите. Приготовленное рагу выложите на блюде горкой.

Вам понадобится:
помидоры — 4 шт.
творог — 200 г
яйца — 2 шт.
майонез — 4 ст. л.
зелень — 60 г
соль — по вкусу
молотые сухари — 3 ст. л.

ВЫПЕЧКА

ПЕЧЕНЬЕ «ЗОРЕНЬКА»

Творог разотрите. Размягченный маргарин добавьте в творог и хорошо смешайте. Яйца взбейте с сахаром и переложите яичную смесь в творог. Потрите на мелкой терке цедру лимона. Добавьте в творожную смесь соду, погашенную уксусом, и муку. Все хорошо перемешайте и замесите густое тесто. Скатайте из теста небольшие шарики и немного приплюсните их.

Смажьте маслом противень и выложите на него печенье. Выпекайте печенье при температуре 200 градусов 20–25 минут.

Вам понадобится:

творог — 250 г

маргарин — 150 г

яйца — 2 яйца

мука — 250 г

сахар — 150 г

цедра лимона — 1–2 ч. л.

сода — 0,5 ч. л.

ТОРТ «СЕВЕР»

Взбейте яйца с сахаром. Осторожно смешайте яичную смесь с мукой. Добавьте сметану. Все хорошо перемешайте. Формочку смажьте маслом и немного присыпьте манной крупой. Вылейте в подготовленную форму тесто и поставьте в духовку. Выпекайте бисквит в духовке при температуре 180 градусов около 30–35 минут. Остывший корж разрежьте пополам и смажьте кремом.

Для приготовления крема взбейте яичные белки с сахарной пудрой. Творог хорошенько разотрите до полного исчезновения комочков. Смешайте белковую массу с растертым творогом. Добавьте сметану. В небольшом количестве кипяченой воды разведите желатин и вылейте его в творожную массу. Добавьте порезанные свежие фрукты. Можно воспользоваться фруктами из компота или варенья. Приготовленному крему дайте постоять в прохладном месте около 15 минут и смазывайте коржи. Украсьте торт ягодами.

Вам понадобится:

мука — 350 г
сметана — 5 ст. л.
яйца — 4 шт.
сахар — 1 ст.
Для крема:
творог — 350 г
яичные белки — 3 шт.
сметана — 3 ст. л.
сахарная пудра — 150 г
ягоды — 1 ст.
желатин — 20 г

ПИРОГ «НЕЖНОСТЬ»

Приготовьте тесто безопасным способом. Для этого разведите дрожжи в небольшом количестве молока. Поставьте разведенные дрожжи в теплое место и дайте им расстояться. В большую кастрюлю насыпьте муку, сахар, соль, яйца и начинайте вымешивать. Молоко подливайте небольшими порциями. Перед окончанием вымешивания добавьте растопленное масло. Тесто оставьте в теплом месте для брожения.

Для приготовления начинки хорошенько разотрите творог. Начинка будет многослойная. Для каждого слоя начинки должны быть разные компоненты — ягоды или яблоки.

Для яблочно-творожной начинки яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и порежьте их на маленькие кусочки. Смешайте яблоки с растертым творогом. Добавьте растопленное сливочное масло и сахарную пудру. Все хорошо перемешайте.

Для творожно-ягодного слоя вам понадобятся свежие или законсервированные ягоды. Из ягод удалите косточки. Если плоды слишком крупные, порежьте их. Смешайте подготовленные ягоды с творожной массой. Добавьте сметану или растопленное сливочное масло.

Творожную прослойку можно приготовить и с вареньем. Для этого добавьте в растертый творог небольшое количество сметаны и несколько столовых ложек варенья. Все хорошо перемешайте.

От готового теста оставьте небольшой кусочек для украшения пирога. Раскатайте несколько пластов. Это зависит от того, сколько вы приготовили начинок. Их должно быть не больше трех. Положите один пласт на смазанный маслом противень. Сверху положите начинку.

Накройте начинку другим пластом и выложите еще один слой. Слои теста аккуратно защипните. Из оставленного для украшения кусочка пирога вырежьте листочки или другие фигурки и закрепите их на пироге. Верхний пласт теста смажьте взбитым яйцом и оставьте пирог расстаиваться на 15 минут. Выпекайте пирог при температуре 180 градусов в течение 30–35 минут.

Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой и тертыми орехами.

Вам понадобится:

мука — 500 г

дрожжи — 25–30 г

яйца — 3 шт.

молоко — 1 ст.

сахар — 0,5 ст.

соль — 2 ч. л.

яблоки — 200 г

ягоды — 150 г

ПИРОГ «БАБУШКИН»

Сварите указанное количество вермишели в молоке и охладите. Творог хорошо разотрите и добавьте размягченное масло. Яйца немного взбейте с сахаром и добавьте в творожную массу. Смешайте яичную массу с творогом. Творожную массу смешайте с молоком и вермишелью.

Формочку смажьте маслом и немного присыпьте манной крупой. Переложите творожно-вермишелевую смесь в формочку и выпекайте в духовке при температуре 190–200 градусов в течение 25–30 минут.

Вам понадобится:

творог — 450 г

вермишель — 250 г

молоко — 700 г

сливочное масло — 100 г

яйца — 3 шт.

сахар — 1 ст.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗЫСКИ

ШОКОЛАДНО-СЫРКОВАЯ МАССА

Творог пропустите через мясорубку. Добавьте в творог размягченное сливочное масло и хорошо перемешайте. Яйцо взбейте с сахаром и добавьте яичную смесь в творожную массу. Добавьте какао-порошок. Изюм хорошо промойте в воде и замочите на некоторое время в горячей воде. Подготовленный изюм выложите в творог и хорошо перемешайте. Сырковую массу разложите по формочкам и поставьте в холодное место.

Вам понадобится:

творог — 350 г

сливочное масло — 100 г

яйцо — 1 шт.

сахар — 150 г

изюм — 0,5 ст.

ТВОРОЖНЯ МАССА «СЫРНАЯ»

Творог тщательно разотрите. Продолжая растирать творог небольшими порциями, добавляйте размягченное сливочное масло. Сыр, желательно острых сортов, натрите на крупной терке и добавьте творожную массу. Ядра грецкого ореха пропустите через мясорубку и добавьте в творог. Заправьте сметаной. Все хорошо перемешайте. Немного посолите.

Вам понадобится:

творог — 350 г

сливочное масло — 100 г

сыр — 150 г

грецкий орех — 0,5 ст.

сметана — 4 ст. л.

соль — по вкусу

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ «АРКТИКА»

Творог тщательно разотрите, чтобы не было комочков. Небольшими

порциями добавляйте сгущенное молоко и продолжайте растирать творог, чтобы получилась однородная масса. Полученную смесь нужно выкладывать на блюдо слоями. Каждый слой посыпайте тертыми орехами. Взбейте сметану с сахаром и залейте творожный торт сметанным кремом. Сверху посыпьте тертым шоколадом.

Вам понадобится:

творог — 500 г

сгущенное молоко — 180 г

орехи — 1 ст.

сметана — 0,5 ст.

сахар — 0,5 ст.

ГЛАВА III. ТВОРОЖНЫЙ ЛЕКАРЬ

К сожалению, далеко не каждого человека сегодня можно назвать абсолютно здоровым. Причин возникновения и прогрессирования заболеваний в человеческом организме можно назвать множество: это и наследственная предрасположенность, и переутомления, и малоподвижный образ жизни, и нагрузки на нервную систему. Этот список можно продолжать. Однако наверняка вам известно, что залогом здоровья является сбалансированное, правильное питание. Если вы будете задумываться над тем, что следует и чего не следует есть, вы сохраните свое здоровье и молодость. А для этого нужно знать, какие полезные вещества входят в состав употребляемых вами продуктов.

В нашей книге мы рассказываем обо всем, что касается обычного творога. Так как в этой главе речь пойдет о лечебных свойствах этого молочного продукта, поговорим еще раз и более подробно о том, какие же полезные для вашего организма вещества содержатся в нем.

Прежде всего творог — это источник кальция. Недостаток кальция в организме может привести, например, к ухудшению состояния зубов или плохому росту костных тканей в детском организме. Думаем, что польза кальция для вашего организма не вызывает у вас сомнений.

Кроме того, творог является источником витаминов А, В₂, D. Расскажем об этом подробнее.

Витамин А носит еще название «ретинол». В организм он попадает в виде собственно витамина А и каротиноидов, которые превращаются в витамин А в печени. Витамин А играет большую роль в повышении сопротивляемости организма к инфекциям, регулирует процессы обмена веществ. Недостаток ретинола в организме может привести к ухудшению зрения и ощущению цвета. Витамин А в большом количестве содержится в жирном твороге.

Витамин В₂ улучшает остроту зрения, ощущение света и цвета, способствует регенерации тканей: улучшает кожу и слизистые. Также он благоприятно влияет на состояние нервной системы, работу печени и кроветворение. Этот витамин содержится преимущественно в молоке и молочных продуктах: они обеспечивают почти половину потребности организма в витамине В₂ в сутки.

Витамин D (кальциферол), содержащийся в твороге, регулирует обмен кальция и фосфора в организме и таким образом способствует росту

костей.

Дадим еще несколько характеристик этому молочному продукту.

Энергетическая ценность творога может быть оценена как большая, поскольку в 100 г продукта энергоценность составляет 1,88-3,76 мДж/Ккал.

Содержание жира в 100 г творога (обезжиренного) характеризуется как очень малое — менее 3 г.

В том же количестве жирного творога содержание белков составляет 10–15 г, а это очень много.

Содержание холестерина в 100 г жирного творога составляет 60 мг.

А теперь перейдем непосредственно к разговору о пользе творога при лечении и профилактике различных заболеваний.

Мы не можем сказать, что творог является основным средством лечения какой-либо болезни. «Ешьте творог и полностью излечитесь от заболевания, которым вы страдаете!» — так мы, конечно, не можем сказать.

Но творог является одним из важнейших компонентов диет, назначаемых при заболеваниях сердца, желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и т. д. В этом и состоит роль «творожного лекаря». И, поверьте, это далеко не маловажная роль. Вы ведь знаете, насколько важно правильное питание, особенно если вы заболели.

По-прежнему одними из самых серьезных и распространенных заболеваний считаются сердечно-сосудистые. По уровню смертности они занимают второе место после онкологических заболеваний (на третьем месте находится сахарный диабет). Мы расскажем вам об основных заболеваниях этого типа.

Одним из наиболее распространенных заболеваний является гипертоническая болезнь. Основным ее симптомом является повышение артериального давления. Причина его состоит в том, что в мелких кровеносных сосудах образуется избыточное количество натрия. В результате стенки сосудов отекают, затем утолщаются, просвет делается все меньше. Вот почему и повышается давление.

Страдающий гипертонической болезнью начинает чувствовать головные боли и головокружение, перед глазами появляются «мушки». Часто у больного появляются сердцебиения и одышка.

Конечно, препараты от гипертонической болезни вам пропишет врач, но вы можете помочь себе и сами, если будете правильно питаться. Вам надо ограничить употребление поваренной соли, поскольку в ней содержится много натрия. По той же причине вам нужно отказаться от некоторых продуктов, например, от сыра. А вот творог может оказаться

для вас прекрасным заменителем сыра, ведь в твороге натрия в 20 раз меньше, чем в сыре. Вот почему вам можно включать творог в ваш рацион. Можете, например, готовить из него запеченный пудинг.

Осложнением многих заболеваний сердца является сердечная недостаточность. Она характеризуется тем, что сердце не способно должным образом снабжать кровью ткани и органы. Это, как правило, связано с перенесенными сердечно-сосудистыми заболеваниями (инфарктом миокарда, пороками сердца, гипертонической болезнью). Сердечная недостаточность проявляется чаще всего одышкой, сердцебиениями, приступами удушья, отеками ног.

При сердечной недостаточности важно, прежде всего, избавляться от вредных привычек (например, курения) и правильно питаться. Врачи рекомендуют устраивать творожные разгрузочные диеты (нужную вам творожную диету мы приведем ниже, потому что она полезна не только при сердечной недостаточности, но и при других заболеваниях).

Самым серьезным сердечно-сосудистым заболеванием является ишемическая болезнь сердца. Причиной ее является отложение в артериях сердца так называемых атеросклеротических бляшек, включающих в себя жиры, холестерин и кальций. Кровоснабжение тканей и органов сразу же ухудшается.

Среди симптомов ишемической болезни наиболее серьезными являются стенокардические боли, как бы надавливающие на сердце и сжимающие его. Приступ возникает внезапно. Боль в сердце отдает влево: в левые руку, лопатку, бок, часть шеи. Больной испытывает слабость и боязнь смерти.

Стенокардия проходит быстро, но к врачу нужно обращаться немедленно, так как это заболевание может перерасти в поражение сосудов сердца — инфаркт миокарда.

Особенность питания при этом заболевании так же, как и в предыдущих случаях, характеризуется диетой, в которой ограничено количество соли. Если вы больны ишемической болезнью, вам рекомендуется есть больше нежирного творога: творожные сыворотки, творожные блюда с морковью, фруктами, ягодами. Но не забывайте, что в первую очередь вам необходимо находиться под наблюдением врача.

Если у вас есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, вы наверняка страдаете от магнитных бурь. Может быть, вам еще неизвестна причина их возникновения, но вы хотите ее узнать? Тогда сделаем небольшое отступление.

Время от времени на солнце происходят взрывы, в результате которых

в пространство выбрасывается поток заряженных частиц. Достигнув магнитной оболочки Земли, эти частицы начинают взаимодействовать с ней. Это и дает начало магнитной буре — «возмущению» магнитной оболочки.

Почему же некоторые люди так остро реагируют на нее? Исследователи считают, что это связано с наличием в человеческом организме кристалликов магнетита, который способен реагировать на колебания магнитного поля Земли. Вот почему многие в это время испытывают дискомфорт и даже боли. Обычно в эти периоды происходит обострение сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.

Если вы страдаете от магнитных бурь, попробуйте предупредить возможное нездоровье: ведите подвижный образ жизни, применяйте контрастный душ, исключайте употребление спиртных напитков. А самое главное — правильно питайтесь. О возможных магнитных бурях сейчас предупреждают заранее по телевизору и радио, об этом пишут и в газетах. Поэтому постарайтесь за несколько дней до этого явления вести более правильный образ жизни. Обязательно включите в свое меню, состоящее в такие дни из каш, салатов из овощей и фруктов, овощных супов и соков, еще и творог. Вот увидите: следующую магнитную бурю вы перенесете намного легче.

Определенную роль играет творог и в лечении болезней органов пищеварения. Самым распространенным заболеванием этого типа является хронический гастрит. Причины его возникновения в организме связаны, как правило, с неправильным питанием. Если вы страдаете хроническим гастритом, то наверняка вы злоупотребляли острой или жирной пищей. Может быть также, что ваше меню состояло из однообразных, постоянно повторяющихся блюд. Гастрит может провоцироваться и злоупотреблением алкоголя и употреблением несовместимых продуктов.

Скорее всего вас беспокоит чувство наполненности в желудке или даже боли. У вас полностью исчезает аппетит. Вас мучают изжога, отрыжка, тошнота, рвота. Могут быть и общие симптомы в виде вялости, слабости, повышения температуры.

Хронический гастрит — очень серьезное заболевание, так как его развитие может привести к раку желудка, поэтому не забывайте своевременно обращаться к врачу и выполнять его рекомендации, связанные с приемом препаратов и правилами питания. О последних мы и поговорим.

Если вы страдаете от хронического гастрита, вы должны принимать пищу не менее шести раз в день небольшими порциями, тщательно

пережевывая. Запомните, что смоченная ферментами слюны пища является уже переваренной на 10–15 %. Кроме того, вам противопоказана острая, жирная, соленая, жареная, горячая и холодная пища, то есть то, что может послужить раздражителем желудка. Рекомендуются протертые в пюре, полужидкие или печеные блюда с минимальным добавлением соли.

Назначая вам диету, врач скорее всего упомянет и о твороге. Вам можно употреблять его в свежем виде (вам нужен протертый некислый творог), использовать как начинку для печеных пирожков. Делайте из творога запеченные сырники, ленивые вареники, пудинги.

Говоря о заболеваниях органов пищеварения, нельзя не упомянуть и о заболеваниях кишечника. Причины, которые приводят к заболеваниям кишечника, могут быть самыми разными. Это бактерии, вирусы, радиация, глисты, аллергия, наследственная предрасположенность.

Как известно, различается толстый и тонкий кишечник. Перечисленные факторы повреждают слизистую оболочку кишечника. Это приводит к так называемым органическим заболеваниям кишечника. Если поражен тонкий кишечник, возникает энтерит, а если толстый, развивается колит.

Энтерит и колит — воспаление кишки — сопровождаются болями и вздутием живота, диареей, нарушением нормальной микрофлоры кишечника, резкой потерей веса.

Такие заболевания излечиваются в стационарах, но исключительная роль в лечении отводится правильному питанию, поскольку при энтеритах и колитах важно употреблять продукты, содержащие дубильные, снижающие газообразование и обволакивающие кишечник вещества. А поскольку во время поносов в организме значительны потери белка, витаминов и минеральных веществ, их недостаток нужно восполнить за счет большего потребления продуктов, в которых эти вещества содержатся.

Вот почему творог, богатый белками, витаминами и кальцием, будет очень полезен при таких заболеваниях.

Сейчас одним из распространенных заболеваний является ожирение. Причина этого заболевания состоит в том, что в вашем организме нарушается энергетический баланс и обмен веществ: поступление энергии в пищу превышает ее расход. В результате в организме скапливается и откладывается в «жировые депо» излишняя энергия. Ожирению способствует малоподвижный образ жизни (гиподинамия).

Обнаружив у себя избыточный вес и стремясь побыстрее его «скинуть», многие стараются вообще ничего не есть или сидят чуть ли не

на одной воде. Но ни в коем случае не надо забывать, что и во время диеты вы должны обеспечить нормальное функционирование желудка и кишечника, иначе вместо уменьшения веса вы спровоцируете у себя язву желудка. Так почему бы вам не использовать в диете нежирный творог?

...

Предлагаем вам пятидневную диету.

Первый день.

Пейте фруктовые соки (1–1,5 л). Второй день.

Ешьте фрукты (1–1,5 кг). Третий день.

Он станет «творожным»: в течение дня съешьте 1 кг нежирного творога без сахара и запейте его кефиром.

Четвертый день.

В его рацион войдут овощные соки (например, томатный без соли) и минеральная вода (1–1,5 л). Пятый день.

Вашим основным блюдом станут сырые овощи (1 кг).

Для лечения ожирения специалисты часто советуют применять так называемые контрастно-разгрузочные недели. Каждый день основным продуктом питания является какой-то один. Так, например, первый день является мясным (основным продуктом является отварное мясо), второй день можно назвать овощным, третий день назовем рыбным, четвертый — молочным, пятый день считается творожно-яичным, шестой — фруктовым и т. д.

Приводить эту диету полностью и более подробно мы не будем, поскольку разговор идет о пользе творога. Кроме того, проводить такие контрастно-разгрузочные недели нужно только в том случае, если это назначит врач. Но о молочном и творожно-яичном дне мы расскажем вам подробнее, потому что это напрямую связано с нашей темой.

Итак, молочный день. Первый завтрак должны составить нежирный творог и молоко, второй завтрак — молоко и молочное желе. На обед можно есть гречку с молоком, творожный пудинг и молочный кисель, ужин составляют нежирный творог и молоко.

В яично-творожный день побалуйте себя творожно-морковной запеканкой и кофе с молоком. Второй завтрак пусть составят творожная запеканка с сыром и чай без сахара. На обед ешьте бульон с яичными хлопьями, паровой омлет и напиток из сухофруктов. Ужин будет состоять

из обезжиренного творога и молока.

Такие разгрузочные дни очень полезны страдающим ожирением, поскольку человек имеет возможность перерабатывать излишнюю энергию, не причиняя вреда работе желудка и кишечника. Более того, организм получает полезные для него вещества, например, кальций, улучшается белковый обмен.

По-прежнему очень распространены и заболевания печени. Одним из тяжелых заболеваний этого типа является цирроз. Это название носит тяжелое поражение печени, в которой образуется не свойственная ее структуре соединительная ткань. Это нарушает функцию органа. Может появиться и печеночная недостаточность. Появляются нарушения нервной системы и синтеза белка.

Лечение заболеваний печени проводится в стационарах, однако немаловажную роль играет и правильное питание. Больным рекомендуется специальная диета, в состав которой входит и творог. Такая диета улучшает функционирование печени и нормализует синтез белков.

Однако должны предупредить вас: если болезнь находится уже на стадии печеночной недостаточности, количество белка в пище надо ограничить, поскольку печеночная недостаточность от этого будет только возрастать. В этом случае творог вам не поможет.

Многие сейчас, в том числе и молодые, страдают заболеваниями желчного пузыря. Очень часто возникает такое расстройство, как дискинезия (нарушение функционирования) желчного пузыря. Если с вами все в порядке, то желчный пузырь должен собирать желчь из печени, где и происходит ее образование. В процессе пищеварения желчный пузырь сокращается, выделяя желчь, которая необходима для расщепления жиров.

Несвоевременное лечение дискинезии желчного пузыря может привести к развитию холецистита — инфекционного заболевания желчного пузыря. Признаками холецистита являются боли при приеме жирных, острых блюд, пива, вина, яиц, а также при физической нагрузке или тряске. К этому прибавляются и воспалительные признаки — температура, слабость, поносы, тошнота, иногда рвота.

Если вы больны холециститом, врач обязательно назначит вам диету, которую вы должны соблюдать постоянно. Вам показано потребление пищи, которое способствует уменьшению воспалительных процессов в желчном пузыре, улучшает состояние печени, отток желчи и процесс пищеварения. В таком случае одним из компонентов вашей диеты станет творог. В диете вы можете использовать нежирный творог и блюда из него: запеканки, ленивые вареники, пудинги, выпеченные несдобные изделия с

творогом.

Самым распространенным сейчас эндокринным заболеванием является сахарный диабет. Основной его причиной является нарушение механизма действия гормона поджелудочной железы — инсулина. Следствием является повышение количества сахара в крови (гипергликемия). При сахарном диабете особенно важна лечебная диета, в которой должны преобладать медленно всасывающиеся углеводы.

Вам будет полезен полужирный и нежирный творог и блюда из него, а также цветная и белокочанная капуста, свежий сок свеклы, молоко, простокваша. Но, разумеется, за рекомендациями по питанию вы должны обращаться к врачу: только он сможет учесть особенности заболевания и индивидуальности вашего организма.

А теперь обещанная вам диета. Мы решили поместить ее именно здесь, потому что она показана при ожирении, сахарном диабете, атеросклерозе и гипертонической болезни с ожирением. Кроме того, эта диета показана при расстройствах печени и желчного пузыря.

Вам нужно по 100 г нежирного или 9 %-ной жирности творога пять раз в день. Кроме того, в диету входят: 2 ст. чая, 1 ст. отвара шиповника, 2 ст. нежирного кефира — 1 л жидкости.

Возможен и другой вариант: творожно-кефирная (молочная) диета. Принимайте по 60 г творога 9 %-ной жирности и 1 ст. кефира (молока) 5 раз в день. Всего это составит 300 г творога и 1 л жидкости в день.

Творог является важнейшим компонентом рациона беременных. Женский организм в этот период перестраивается, обретает новое качество. При беременности чрезвычайно важно правильное питание, поскольку от него зависит правильное развитие плода и успешность родов. И после родов здоровье ребенка преимущественно зависит оттого, чем «питался» он девять месяцев до появления на свет. Поговорим о том, какую роль в питании будущих матерей играет творог.

Будущей матери необходим кальций. Он откладывается в плоде во время беременности. При недостатке кальция в пище на развитие эмбриона идет кальций из костной ткани женского организма. Вот почему использование творога в питании беременной так важно.

Специалисты рекомендуют будущей матери 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни: творожные (500 г творога в день) и яблочно-творожные (1 кг яблок и 250 г творога в день). Эти порции надо распределять на 5–6 приемов в сутки. Разгрузочные дни чаще, чем 2 раза в неделю, проводить не рекомендуется, потому что истощать свой организм вредно, особенно в рассматриваемый нами период, ведь в это время

женщина не только должна питаться сама, но и обеспечивать развитие плода.

Примерное среднесуточное потребление нежирного творога во второй половине беременности должно составлять 170 г.

Разгрузочные дни — яблочные или творожные — полезны и при поздних токсикозах беременных. Их следует устраивать 1 раз в 7-10 дней.

Кроме того, при позднем токсикозе обычно предлагаются варианты пищевых рационов, которые способствуют снижению артериального давления и нормализации белкового обмена. А поскольку в твороге, как мы уже говорили в начале главы, много белков, несоленый творог или творог со сметаной должен стать одним из важных компонентов рациона будущей матери. Варианты рациона рекомендует врач, учитывая индивидуальные особенности и состояние организма беременной.

Приведем один из этих вариантов.

На ЗАВТРАК беременной предлагается бессолевой хлеб, несоленое масло, несоленый творог, варенье, печеное яблоко и чай с молоком.

ОБЕД будет состоять из отварного несоленого мяса или вареной рыбы, сваренных без соли овощей, печеного картофеля без соли, а также несоленого хлеба и компота.

ПОЛДНИК составит чай с медом и несоленое печенье.

На УЖИН можно есть творог, хлеб, масло и чай с лимоном.

А теперь скажем несколько слов о том, какое значение имеет творог в питании детей.

Начнем разговор с особенностей естественного вскармливания грудных детей. Конечно, материнское молоко обладает набором питательных веществ и витаминов, необходимых ребенку, но для нормального его роста и развития необходим прикорм. В первые месяцы жизни ребенка он состоит из фруктовых и овощных соков, затем переходит от соков к пюре. Творог вводят в меню пяти с половиной-шестимесячного ребенка. Меню состоит из двух прикормов и трех кормлений грудью:

...

*в 6 ч. ребенок получает грудное молоко,
в 10 ч. — молочную кашу, творог и фруктовый сок,
в 14 ч. — грудное молоко,
в 18 ч. — овощное пюре, желток, фруктовый сок,
в 22 ч. — грудное молоко.*

В семимесячном возрасте ребенок должен получать отварное мясо, дважды пропущенное через мясорубку. Творог переносят на третий прикорм вместе с желтком.

Много внимания своему питанию должна уделять и кормящая мать. Дело в том, что от количества и качества принимаемой пищи зависит состав грудного молока. При полноценном питании с молоком матери ребенок получает необходимые ему пищевые вещества, а также факторы защиты (например, иммунные).

Запомните, что матери необходимо 110–115 г белка, из них приблизительно 60 % должны быть животного происхождения. Полноценные белки, как вам уже известно, содержатся в молочных продуктах, вот почему в послеродовой период так важно включать в рацион творог или творожные изделия.

Вашему ребенку уже исполнился год? Подумайте о его полноценном питании, ведь он должен нормально расти и развиваться. Кроме того, этот период является переходным от вскармливания к настоящему кормлению, и вам необходимо учитывать все те изменения, которые проходят в его организме.

Ребенок растет и развивается, вес его тела должен увеличиваться. Кроме того, он тратит очень много энергии на двигательную активность. Поэтому продукты с высокой энергетической ценностью ему необходимы.

Как вы знаете, энергоценность творога очень велика, поэтому обязательно включайте его в рацион вашего ребенка. Если вашему ребенку 1–3 года, ему положено 50 г творога в день. Если ему уже 3–7 лет, включайте в его каждодневный рацион 40 г творога.

Много проблем доставляет женщинам климакс. В этот период женщина перестает выполнять репродуктивную функцию.

С приближением менопаузы многие женщины начинают беспокоиться. Действительно, климакс может протекать очень тяжело, сопровождаясь неприятными недомоганиями и болезнями. Основными и самыми распространенными его симптомами являются приливы крови, бессонница, сильные головные боли, раздражительность. Это связано с тем, что снижается активность яичников, которые перестают вырабатывать нужное для женского организма количество гормонов эстрогена и прогестерона. Все это, как правило, приводит к ухудшению здоровья. В этом возрасте у женщины может проявиться нарушение работы сердца, склероз. Нередко также возникает ревматизм и возрастает опасность остеопороза — кости могут стать ломкими и хрупкими. Последнее возникает потому, что организм гораздо меньше усваивает кальция, чем

выделяет его.

Если вы чувствуете подобные недомогания, подумайте о своем питании. Пусть оно будет правильным, и вы сможете облегчить себе этот сложный для вас физиологический период. Конечно, в этом случае вам больше поможет лечение гормонами, которое назначит вам специалист — гинеколог-эндокринолог. Но и о питании не стоит забывать.

Один из способов поддержания организма в этот период — потребление пищи, в которой содержится много кальция. Вот почему творог очень поможет вам в климактерический период. Есть даже специальный творог, кальцинированный, который будет вам очень полезен. Кроме того, старайтесь есть поменьше сладостей и соли. Все это укрепит кости.

А главное — помните о том, что эти недомогания временные и обязательно пройдут.

Теперь немного поговорим о недостатке витаминов. О том, какие витамины содержатся в твороге, мы уже говорили в начале главы. Теперь скажем несколько слов о том, что происходит в организме, если этих витаминов не хватает.

В первую очередь от недостатка витаминов страдает хрупкий детский организм.

Если ребенку не хватает витамина А, то он не может быстро различать предметы при переходе из светлого помещения в темное. Он теряет аппетит, быстро худеет. При нехватке этого витамина детский организм становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям, быстро утомляется. Наблюдается шелушение и сухость кожи, а также сухость и утолщение глазного яблока.

При недостатке витамина В2 у ребенка задерживается рост. Бледнеет слизистая губ. Сосочки языка начинают атрофироваться: язык представляет собой ярко-красную гладкую поверхность. Также у ребенка наблюдаются слабость, потеря аппетита, головная боль, а также светобоязнь и слезотечение.

Однако все эти симптомы возникают не сразу. Прежде всего ребенок становится более слабым, вялым, малоподвижным. Он часто и долго болеет, беспокойно спит.

Какие средства нужно применять при лечении такого заболевания? Чаще всего достаточным является восполнение недостающего витамина. Их выпускают в специальных препаратах. Кроме того, повторяем еще раз, большое внимание нужно уделять правильному питанию ребенка. Составляя рацион для ребенка, обязательно советуйтесь с врачом. Не

забывайте включать в него творог в тех дозах, о которых мы уже писали в разделе о кормлении ребенка 1–7 лет.

Не стоит исключать творог и из рациона взрослого человека, ведь во многом от него будет зависеть состояние зрения. При этом творог рекомендуется не только тем, кто много читает или занимается научной деятельностью, ведь хорошее состояние сумеречного зрения необходимо всем.

О пользе творога можно говорить еще много. Скажем еще несколько слов о рекомендациях стоматолога.

Наверно, всем известно, что нашему организму необходимо много химических веществ. Возьмите таблицу Менделеева. А теперь читайте дальше. Если вас подводит обоняние, вашему организму, скорее всего, не хватает цинка. Ваши волосы стали нездоровыми и хрупкими? Это объясняется нехваткой кремния, а если они утратили свой блеск, вам нужна сера. Крови необходимо железо, а кобальт препятствует возникновению малокровия. Хром понижает содержание холестерина в крови, препятствуя склерозу сосудов, а значит и инфаркту.

А что происходит в вашем организме, если ему не хватает кальция? Вы уже знаете, что недостаток кальция — это хрупкие и ломкие кости. Но это еще не все. Нехватка кальция — это еще и нездоровые, ломкие зубы.

Серьезные заболевания можно предотвратить, правильно, рационально питаясь. Можно, конечно, применять и специальные фармацевтические препараты, но в этом случае возникает опасность их передозировки. Между тем, попадая вместе с пищей, все перечисленные вещества легко усваиваются организмом. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши зубы всегда были здоровыми и красивыми, заботьтесь не только о выборе хорошей зубной пасты и щетки, но и ешьте побольше творога, и ваши визиты к стоматологу станут заметно реже. Но не забывайте, что показываться стоматологу для профилактического осмотра надо раз в полгода.

Если вы не являетесь большим любителем творога или не хотите есть его каждый день, ешьте побольше других молочных продуктов, а также сардины, грецкие орехи, фасоль, капусту.

Итак, в этой главе мы рассказали вам о том, как используются лечебные свойства творога в медицине. Как вы могли сами убедиться, он поможет вам в лечении самых разных заболеваний. Включайте его в состав лечебных и разгрузочных диет. И даже если вы абсолютно здоровы (чего мы, конечно, желаем каждому из вас), не забывайте о пользе этого молочного продукта: пусть он займет достойное место в системе вашего

питания. А если вы не любите творог в чистом виде, наша книга поможет вам разнообразить свое меню, пополнив его новыми творожными блюдами.

ГЛАВА IV. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТВОРОГА В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Каждая из вас, дорогие женщины, мечтает о том, чтобы быть единственной и неповторимой, самой красивой женщиной. Каких только мер для этого вы не принимаете: экспериментируете с новыми прическами, декоративной косметикой, делаете маникюр. Но не задумывались ли вы над тем, что этого недостаточно? Да, конечно, все это украшает вас, подчеркивает вашу индивидуальность, маскирует мелкие дефекты. Но, нанося тональный крем или окрашивая ресницы, помните, что этими средствами вы только украшаете себя. А ведь кожу надо еще и питать, защищать от воздействия вредных внешних факторов и, по мере необходимости, лечить.

В косметологии есть даже специальная область, которая занимается лечением дефектов кожи. Не думайте наивно, что косметология — это только правила применения декоративной косметики: пудры, помады, теней, румян.

Косметология в первую очередь направлена на то, чтобы сохранить здоровье и красоту кожи. Выделяют гигиеническую косметологию, которая занимается профилактикой косметических дефектов кожи. Врачебная косметика лечит уже имеющиеся недостатки кожи. А пластическая косметология хирургическим путем удаляет косметические недостатки, не поддающиеся лечебной косметике.

В данной главе речь пойдет, главным образом, о профилактической и лечебной косметике. Поговорим о том, какую роль в оздоровлении вашей кожи может сыграть такое простое средство, как творог.

Вы и не предполагали, что творог, который вы так часто покупаете в магазине, может оказаться полезным для здоровья вашей кожи? Но посудите сами: творог богат витамином В2, который играет большую роль в восстановлении (регенерации) кожных тканей, кальцием, который укрепит кожу. Творог характеризуется слабой кислотностью, что оказывает вяжущее действие на кожу.

Конечно, «преданья старины глубокой» о косметических средствах вряд ли передавались из поколения в поколение посредством таких научных терминов, но будьте уверены: о целебных свойствах этого продукта знали уже давно.

Применение творога в косметике связано, прежде всего, с различными масками. Многие считают, что для ухода за кожей лица достаточно будет только смазывать его по вечерам кремом. Но это далеко не так, ведь система ухода за кожей включает в себя разнообразные способы ее очистки (поверхностной и глубокой), питание и защиту от вредных внешних факторов. Преимущество масок состоит в том, что они совмещают в себе все эти функции. Вы скажете, что делать маски — это слишком трудоемкий процесс, отнимающий много времени. Давайте не будем придумывать себе такие отговорки. Наверняка вы делаете маникюр или укладку, а ведь они отнимают не меньше времени. Так почему бы вам не сделать еще один шаг на пути к идеалу?

Прежде чем выбрать для себя понравившуюся вам косметическую маску, подумайте, все ли вы знаете о своей коже. Умеете ли вы определять ее тип и общее состояние?

Выделяются три основных типа кожи. Скажем несколько слов о каждом из них.

Возможно, вы являетесь счастливой обладательницей нормальной кожи. Это значит, что она выглядит свежей, чистой и упругой. Ваша кожа эластична и не шелушится. Ей свойственны едва заметные тонкие поры. Хорошее кровоснабжение придает ей ровную, красивую окраску. В нормальной коже практически не видно пор, морщинок и черных точек.

Сухая кожа может быть необыкновенно красивой. Обычно она тонкая, матовая, нежная, поры незаметны. Но такой сухая кожа бывает обычно у молодых. А потом начинают появляться тонкие морщинки, которые, если их не устранять с помощью специального ухода, становятся все глубже. Сухая кожа может и шелушиться. Этот вид кожи очень чувствителен к малейшим внешним изменениям, поэтому особенно актуальной в данном случае становится проблема выбора косметических средств, соответствующих времени года.

Третьим основным типом кожи является жирная кожа. Она связана с повышенным салоотделением, поэтому отличается сильным блеском и иногда имеет загрязненный вид. Поры на жирной коже крупные, расширенные, поэтому на ней часто появляются черные точки. Жирная кожа часто грубая, с воспаленными угрями.

Довольно часто встречается смешанный (комбинированный) тип кожи. Его особенности состоят в том, что кожная смазка на лице распределяется неравномерно. Так, например, на крыльях носа, лбу и подбородке, где смазка образуется наиболее интенсивно, кожа может быть жирной, с крупными порами и черными точками, а на щеках и висках кожа

скорее всего будет сухой.

Как видите, кожа бывает очень разной, и, соответственно, для ухода за ней необходимы разные средства. Не думайте, что если у вас нормальная кожа, вам не нужно пользоваться кремами или косметическими масками. Без должного ухода вы можете засушить вашу красивую кожу, если, например, будете часто умываться с мылом. Не лучшего результата вы добьетесь, если не будете защищать вашу кожу от вредного воздействия внешних факторов: кожа может, например, воспалиться.

Порой бывает трудно определить свой тип кожи. Советуем вам: не стройте догадок, которые вполне могут оказаться и ошибочными. Лучше обратитесь к специалисту — врачу-косметологу, который определит тип вашей кожи и даст рекомендации по ее уходу.

Заметьте, что пользу маски (да и другие косметические процедуры) принесут лишь при том условии, если вы будете правильно их наносить. Существуют так называемые кожные линии, под которыми понимаются линии наименьшего растяжения кожи. Запомните, что все процедуры, а именно: очистка кожи, самомассаж, нанесение маски или крема — проводятся строго по кожным линиям. Если не соблюдать это правило, ваша кожа будет растягиваться, станет менее эластичной.

Кожные линии располагаются следующим образом:

- по нижней челюсти от середины подбородка к ушам,
- на щеках: от углов рта к слуховому проходу,
- от середины верхней губы к верхней части ушной раковины,
- вокруг глаз: от внутреннего угла глаз по верхнему веку к внешнему углу глаза, а затем по нижнему веку к носу,
- на лбу: от середины лба к вискам,
- на носу: от переносицы по спинке носа к его кончику и боковым поверхностям (крыльям).

Приучайте себя к правильным движениям. Повторяйте их, сидя перед зеркалом.

Еще одно замечание по применению масок. Запомните, что независимо от обстоятельств не рекомендуется оставлять на коже лица остатки маски или крема. Ошибочным было бы предполагать, что чем дольше вы подержите на лице маску или крем, тем сильнее будет эффект. Напротив: все это приводит к длительному расширению сосудов и, согревая кожу, только ухудшает ее состояние. Кожа теряет упругость и эластичность, становится вялой. Поэтому, даже если у вас нет возможности удалить блеск с кожи посредством ватных тампонов, прижмите к лицу обе ладони и таким образом удалите с кожи лица остатки маски или крема.

При этом ладони очищайте о тыльную сторону кистей. Процедуру повторите несколько раз.

А теперь, когда вы уже знаете свой тип кожи и правила проведения косметических процедур, выберите для себя нужную маску.

Если у вас нормальная или сухая кожа, вам, скорее всего, подойдет питательная, укрепляющая маска с творогом в качестве основы. Возьмите 2 ст. л. жирного творога, разотрите его с 1 ст. л. молока или сливок. Теперь добавьте на кончике ножа немного соли и 1 ст. л. растительного масла. Все размешайте до получения однородной блестящей массы. Маску следует снимать косметическим шпателем, а затем смоченным ватным тампоном.

Прекрасно справится с увлажнением сухой кожи другая маска. Она похожа на предыдущую, но более проста в приготовлении. Для нее возьмите 1 ст. л. творога и смешайте ее с 1 ст. л. молока или сметаны. Нанесите маску на лицо и подержите 15–20 минут. Маску также удалите косметическим шпателем, а остатки — ватным тампоном, смоченным в чайном растворе.

Сухую кожу сделает более здоровой и красивой следующая маска. Соедините 1 ч. л. творога с 1 ч. л. меда или несколькими каплями лимонного сока. Маску следует держать 20 минут, затем удалите ее шпателем и протрите кожу влажным ватным тампоном.

Может быть, вам уже за сорок, и ваша кожа становится не только сухой, но и увядающей? Тогда вам поможет тонирующая маска. Возьмите 1 ст. л. творога, 2 ст. л. сметаны и щепотку поваренной соли. Компоненты разотрите до образования однородной массы и нанесите на лицо на 15–20 минут. Массу следует удалять ватным тампоном, смоченным в холодном молоке.

От излишней сухости кожи часто страдают женщины в период климакса. Снять сухость, сделать кожу более здоровой и красивой вам поможет следующая маска с творогом в качестве основы. Смешайте 3 ч. л. зеленого чая, смешайте этот порошок с 1,5 ст. л. творога и 1,5 ст. л. натурального йогурта. Кисточкой наложите маску на лицо, а через 15 мин. смойте.

Возможно, у вас сухая кожа с расширенными капиллярами. В таком случае вам поможет творожная витаминизированная маска. Для нее возьмите 2 ч. л. обезжиренного творога, смешайте его с 1 ч. л. петрушки или крепкого чая, добавьте 1/2 ч. л. витаминизированного рыбьего жира (жир можно заменить льняным маслом), а также цедру лимона или апельсина. Нанесите маску на лицо. Через десять минут осторожно удалите ее с помощью ватного тампона холодным отваром петрушки. Подсохшую

кожу смажьте питательным кремом. Рекомендуем вам крем «Вечер», так как он окажет благотворное влияние на вашу кожу.

Для ухода за жирной кожей нужны другие косметические средства. Не думайте, что ее не надо питать и защищать. Не пытайтесь также бороться с излишней жирностью кожи с помощью частого умывания с туалетным мылом: так вы можете только засушить кожу, а это не сделает ее здоровой и красивой. Лучше испытайте на себе творожные маски, которые помогут вашей коже справиться с излишним салоотделением.

Творожная маска, которую мы хотим вам предложить, является старинным косметическим средством, которое можно сравнить, пожалуй, только с ваннами из молока ослиц, которые, как вы, наверно, помните, так любила принимать Клеопатра. Для этой маски возьмите 1 ст. л. творога и 1/2 ч. л. пчелиного меда. Тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите на лицо специальной кисточкой. Не забудьте о том, что вокруг глаз расположены наиболее предрасположенные к образованию морщин участки кожи, поэтому здесь маску надо наносить погуще. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Для этой же маски существует другой вариант раскладки. Согласно ему следует смешать 3 ч. л. творога и 1 ч. л. меда. Эффективность этой маски превзойдет ваши ожидания, если вы хотите освежить усталую, покрасневшую и слегка шелушащуюся кожу. Слабая кислотность, свойственная творогу, оказывает вяжущее действие на кожу, освежая ее, а белковые вещества питают кожу и придают ей здоровый вид.

Успешно справляется с усиленным салоотделением другая, очень простая в приготовлении маска. Для нее тщательно разотрите 1 ч. л. творога и смешайте с 1 ч. л. кефира.

Жирную кожу прекрасно тонизирует следующая маска: разотрите 2 ст. л. творога, 1/2 ч. л. меда. Теперь в полученную смесь добавьте 1 яйцо и тщательно взбейте. Через 20 минут маску снимите теплой, а ополосните лицо холодной водой.

Если у вас жирная кожа и вы хотите избавиться от печеночных пятен, веснушек, черных точек и излишней жирности кожи, попробуйте маску из молодых листьев одуванчика на творожной основе. В листьях лекарственного одуванчика содержится большой процент аскорбиновой кислоты, а также витамин К, каротин, рутин, железо. Также листья одуванчика полезны для кожи тем, что обладают антибактериальным действием.

Для приготовления маски разрежьте на мелкие кусочки и разотрите 5–8 листиков одуванчика. Добавьте 2 ч. л. обезжиренного творога. Нанесите

маску и оставьте ее на 15–20 минут. Маска снимается косметическим шпателем, затем кожу лучше всего протереть кислым молоком. Вместо одуванчика можно использовать листики молодого щавеля. Вместо творога можно также использовать яичный белок.

При комбинированном типе кожи вы можете использовать маски, предназначенные для жирной кожи. Только имейте в виду, что наносить на лицо их лучше в виде большой буквы «Т», захватывая область лба, носа и подбородка. Напоминаем вам, что именно эти участки кожи характеризуются повышенным салоотделением. За оставшимися участками кожи можно ухаживать как за сухой или нормальной кожей.

А если вы считаете это слишком трудоемким, пользуйтесь универсальными витаминными масками и наносите их на все лицо. Например, смешайте 1 ст. л. обезжиренного творога с 1 ст. л. кашицы из дыни. Нанесите маску на лицо специальной кисточкой и подержите на коже 10–15 минут. Снимите ее шпателем, остатки сотрите ватным тампоном, смоченным в кислом молоке. Некоторым женщинам доставляют множество проблем веснушки. Они начинают появляться с первыми лучами весеннего солнца — в конце февраля и начале марта. У каждой женщины они имеют разную степень выраженности и разную интенсивность окраски. Хотя и говорится, что веснушки способны только украсить лицо, однако избавиться от них хотят практически все. Большинство женщин хочет непременно и как можно быстрее избавиться от них. Другие относятся к веснушкам внешне спокойно, но далеко не безразлично.

Творог, скорее всего, поможет вам в борьбе с ними, но помните, что быстро устранить их вам не удастся, поэтому, применив специальную маску всего лишь 1–2 раза и не заметив ощутимых результатов, не спешите забрасывать эту книгу в самый дальний угол и впадать в депрессию. Предупреждаем также, что борьба с этим недостатком дает только временное улучшение, поэтому, если вы хотите прекратить высыпание веснушек, подумайте о профилактических мероприятиях.

Профилактический уход начните с очистки кожи лица и шеи. Для этого почаще умывайтесь кислым молоком, так как оно успешно борется со слабо выраженными веснушками, отбеливая их.

После умывания можно применять маску, состоящую из равного количества творога и кислого молока. Перед ее применением смажьте кожу лимонным соком или разведенной 3 %-ной лимонной кислотой (эту процедуру следует проводить только в том случае, если у вас жирная кожа). Маску нанесите и оставьте на лице на 10–15 минут. Затем удалите

ее с помощью шпателя и ватного тампона, смоченного кефиром или простоквашей. После этого на еще влажное лицо нанесите тонким слоем (так, чтобы потом не удалять) питательный крем. Все эти процедуры надо повторять ежедневно до тех пор, пока вы не увидите, что добились положительного результата.

...

ПРИМЕЧАНИЕ. Эффективность маски можно повысить, если вы попробуете протирать участки кожи с веснушками лимонным соком утром и вечером, перед нанесением дневного или питательного крема. Лимонный сок еще издавна считался отбеливающим средством. Нанося его, постарайтесь не раздражать кожу. Вовсе не обязательно, да и не нужно втирать ее сильными движениями с помощью ватного тампона. Гораздо лучше будет, если вы, держа ломтик лимона в руке, нанесете его на участки кожи, покрытые веснушками, легкими движениями пальцев. Если у вас сухая кожа, движения должны быть еще и отрывистыми.

И, конечно, предупреждая появление веснушек, подумайте о том, чтобы защитить кожу от воздействия на нее солнечных лучей. Загорать вам противопоказано.

Помимо веснушек многих женщин беспокоят появившиеся на лице пигментные пятна. Особенно часты они у беременных. Выведение пигментных пятен затрудняется из-за того, что во время беременности и кормления ребенка запрещается употреблять косметические препараты, особенно кремы, содержащие в себе ртуть (независимо от ее количества). Вот почему в этот период следует применять маски на натуральных компонентах.

Пигментные пятна требуют специального ухода, тем более что при беременности кожа часто становится сухой. Так, например, воду для умывания следует заменить кислым молоком. Регулярно делайте маски из творога и фруктов или овощей, так как они являются превосходным тонизирующим и отбеливающим средством.

Выбирая маску, надо учитывать не только тип кожи и ее состояние, но и время года. Это связано с тем, что кожа более чувствительна к холоду, чем к теплу. Даже если нет сильных морозов, ваша кожа может стать более

сухой от воздействия на нее холодного ветра. Поэтому зимой и осенью не забывайте ухаживать за кожей с особым вниманием.

В это время года для кожи вашего лица просто незаменимы питательные маски. Оптимальной для них основой послужит творог, так как он разглаживает кожу и повышает ее защитные функции.

Весной и летом маски на творожной основе тоже очень важны. У многих женщин весенние лучи солнца вызывают раздражение кожи. В это время года кожа часто выглядит поблекшей.

Летом много разных фруктов и овощей. Воспользуйтесь этим для того, чтобы делать фруктовые и овощные маски, которые насыщают вашу кожу витаминами, делая ее более гладкой и здоровой.

Такие маски можно делать ежедневно, так как они, наряду с содержанием в них биологически активных веществ, обладают освежающим действием и очищают кожу от загрязнения. Их преимущество заключается в том, что они полезны независимо от состояния кожи и особенно полезны для сухой и дряблой кожи. Так что особенно если вам уже за сорок, применяйте эти маски: они сделают вас намного моложе и красивее.

Для масок используйте только свежие фрукты и овощи, из которых готовьте сок или кашицу непосредственно перед нанесением маски. Смешайте их с творогом, и вы получите превосходную питательную маску. Использовать можно любые овощи, фрукты и ягоды, но каждая из женщин должна знать, сок и кашица каких плодов будет особенно полезна для ее кожи.

Для сухой кожи будет полезна маска, состоящая из двух компонентов. Одним из них будет творог. В качестве другого используйте абрикосы, виноград, кашицу из бананов, морковный сок. В последнем случае рекомендуется использовать морковь желтоватых сортов, так как от красной моркови ваша кожа может приобрести рыжеватый оттенок. Но даже если это и произошло, не отчаивайтесь, ведь легкое окрашивание кожи морковным соком быстро проходит.

Сочетание творога с соком петрушки или отваром из ее мелко нарезанных листьев или корней благотворно действует на раздраженную кожу. Также такая маска успешно применяется при коже с расширенными капиллярами.

Маски из творога и сока красной смородины, клюквы, брусники прекрасно влияют на жирную и пористую кожу. Помогает в этом случае также маска из творога и кашицы из листьев капусты.

Универсальными являются маски, которые состоят по одному и

тому же типу. Основой послужит 1 ст. л. творога. В качестве второго компонента используйте 1 ст. л. сока томатов, арбуза, огурца, клубники или апельсина. Использовать сок из ягод лесной земляники не рекомендуем: входящие в его состав некоторые вещества могут раздражить вашу кожу. А вот садовая клубника может оказаться очень полезной. Конечно, в качестве маски вы можете использовать только сок этой ягоды: это придаст вашей коже красивый и здоровый цвет. Однако вяжущее свойство творога окажет благотворное влияние на вашу кожу, сделав ее более гладкой, упругой и свежей.

При составлении таких масок учитывайте, что некоторые их фруктовые или овощные компоненты могут вызвать аллергическую реакцию. Здесь можно посоветовать лишь одно: изучайте свой организм, запоминайте, какие вещества являются для вас аллергенами, и исключайте их из своего рациона и косметических процедур.

После снятия витаминной творожной маски не спешите умываться водой. Лучше несколько раз протрите лицо ватными тампонами, пропитанными чаем или огуречным лосьоном.

А теперь представьте себе, что вы собираетесь приятно провести вечер. Может быть, вас пригласили в театр или ресторан. Ну как тут не позаботиться о том, чтобы выглядеть свежей, молодой и красивой! Но красота — это не только специальный вечерний грим, который скрывает мелкие недостатки лица и подчеркивает вашу индивидуальность. Успех его использования зависит от состояния вашей кожи: чем ровнее и эластичнее ваша кожа, тем лучше ложится на нее грим. Вот почему творожная маска будет здесь незаменима.

Прежде всего кожу надо очистить. С этой целью вы можете использовать лосьоны. Так, например, прекрасным тонизирующим средством является огуречный лосьон. Дневной макияж удалите с помощью ватного тампона и косметического молочка.

Затем нанесите маску. Имейте в виду, что творожные маски прекрасно тонизируют кожу, поэтому не пренебрегайте ими в том случае, если хотите выглядеть свежо и привлекательно несмотря на длинный и напряженный рабочий день.

Эффективность действия маски намного возрастет, если, наложив ее на лицо, вы полежите минут 20, желательно в темной комнате, на спине, на низкой подушке, держа ноги несколько выше головы (этого можно достичь, подложив под ноги валик) и вытянув руки вдоль тела. Затем смойте маску теми средствами, которые мы вам уже советовали применительно к каждой маске. А теперь начинайте наносить вечерний

грим.

Помните, что экспериментировать с масками в такие вечера не следует: вдруг маска раздражит вашу кожу? Тогда, конечно, ваша внешность может безнадежно испортиться именно в то время, когда вам просто необходимо очаровательно выглядеть. Вот почему новую маску нужно апробировать заранее. Тогда вы сможете установить точную дозировку компонентов, время, в течение которого следует держать маску на коже. У вас будет время выбрать наиболее эффективную маску. Все это, конечно, весьма важно и индивидуально. Поэтому, повторяем, не откладывайте все на последний момент.

Предлагаем вам несколько вариантов вечерних масок с творожной основой.

Вы можете, например, смешать 1 ч. л. обезжиренного творога с равным количеством витаминизированного или питательного крема. Постепенно добавляйте 1/2 ч. л. крепкого чая. Маску накладывайте на кожу лица и шеи, предварительно вымытые теплым молоком пополам с водой. При этом первый слой маски наносите круговыми движениями, а второй — исключительно на участки кожи с морщинками. Второй слой наносится через 2–3 минуты после первого. Через 10–15 минут маску нужно снять оставшимся раствором молока с водой. Такая маска подойдет для сухой кожи. Эффективное воздействие окажет она также на нормальную кожу, предрасположенную к сухости.

Для этого же типа кожи подойдет другая маска на творожной основе. Натертое яблоко (его можно заменить 1/2 свежего огурца или кусочком тыквы) залейте небольшим количеством молока и поставьте на медленный огонь, а еще лучше на водяную баню. Доведите до мягкости. Теперь тщательно разомните полученную смесь с 2 ст. л. обезжиренного творога. Должна получиться смесь, по консистенции напоминающая сметану. Сразу же нанесите маску на лицо. Через 10–15 минут маску смойте холодной водой с добавлением фруктового сока или лосьона с настойкой уксуса. Такая маска прекрасно освежит сухую кожу.

Если же у вас жирная или предрасположенная к жирности нормальная кожа, используйте другие вечерние маски на творожной основе.

Освежающая маска, которая успешно снимает излишнюю сальность, готовится так: фруктовым или овощным соком или крепким чаем в количестве 2 ч. л. разведите 1 ст. л. творога. Лицо предварительно очистите теплой подсоленной водой, затем нанесите маску на 10–15 минут. Маску снимите теплой, а затем холодной водой.

Очень эффективна для жирной кожи тонирующая маска, состоящая

из тщательно размешанного в баночке или рюмочке 1/2 яичного белка, 1 ст. л. творога, 10–15 капель лимонного сока и 5–6 капель тинктуры календулы. Маску нанесите специальной кисточкой и держите 10–15 минут. Смойте ее холодным чаем средней крепости.

Вообще следует заметить, что перед нанесением маски на жирную кожу следует предварительно тщательно очистить ее теплым кислым молоком, сполоснуть теплой или теплой подсоленной водой. Рекомендуется также протереть кожу тонизирующим лосьоном или чаем. Мыть кожу лица горячей водой и мылом не рекомендуется, так как от этого кожа будет только сильнее блестеть.

Применяя маски, не забывайте о шее: советуем вам, нанося маску на кожу лица, захватывать и участки кожи на теле. Дело в том, что если мы будем забывать о шее, то очень скоро заметим на ней морщинки, складочки или даже двойной подбородок. Это особенно актуально для вас, если вы ведете малоподвижный образ жизни, много читаете, наклоняя голову вниз. Конечно, перспектива появления двойного подбородка вряд ли вас прельщает: он не украшает никого. Поэтому заранее позаботьтесь о своей шее.

Если вам 35 и более лет и у вас сухая кожа, перед тем как накладывать маску, примените теплый компресс из растительного масла. Наложите его после душа, ванны или щипкового массажа, тогда эффективность его действия повысится. Компресс покройте сверху пергаментной бумагой, затем ватой и слегка забинтуйте. Такой компресс должен оставаться на шее в течение 15 минут. После этого помассируйте шею, снимая руками на бумажную салфетку излишек масла. А теперь нанесите на лицо и шею вашу любимую творожную маску согласно с вашим типом кожи, ее состоянием и временем года.

Нанеся на кожу шеи маску, немного полежите в удобной для вас расслабленной позе, чуть откиньте голову назад, разглаживая все, даже самые мелкие складочки, появившиеся на вашей коже.

Появление складочек на шее и двойного подбородка, конечно, лучше предупреждать. При очень вялой коже шеи, когда овал лица нарушен сильно, рекомендуемые нами меры уже не помогут. В этих случаях восстановить прежнюю красоту можно только с помощью пластической операции, а это далеко не всем доступно. Поэтому подумайте о том, чтобы не доводить кожу шеи до такого запущенного состояния.

Ухаживая с помощью творожных масок за лицом, не забывайте и о теле.

Вы, наверно, заметили, что на ваших плечах часто образуются мелкие

загрязнения и прыщики. В таком случае вам поможет пилинг (глубокая очистка) кожи. Средств для пилинга в последнее время очень много появилось в продаже. А можете сделать его сами. Например, сделайте смесь из морской соли, растертого творога и сливок. Полученную густую кашицу нанесите на проблемные участки кожи плеч и помассируйте. Теперь смойте ее теплой водой и промокните кожу полотенцем. Если у вас наблюдается повышенная сухость кожи, смажьте ее лосьоном для тела. Вот увидите: ваши плечи просто засияют чистотой и белизной.

Красивая кожа в области декольте — это очень важно, особенно летом, когда вы так любите надевать открытые блузки, топики и сарафаны. Но разве вам самой нравится, когда смелые вырезы открывают поблекшую загрязненную кожу? Конечно, можно в течение всего лета носить платья с глухим воротом, но не лучше ли будет хотя бы немного последить за собой? Ведь приготовление косметического средства не отнимет у вас много времени, а эффект превзойдет все ваши ожидания.

Предлагаем вам следующую маску для области декольте: сделайте пюре из 200 г клубники. Теперь добавьте 1,5 ст. л. сливок и 1,5 ст. л. творога и 1 ч. л. меда. Все компоненты тщательно смешайте. Полученную маску держите на лице в течение 20 минут, а затем смойте теплой водой. Вот теперь вы можете позволить себе поистине головокружительное декольте.

Не забудьте о предложенном вам косметическом средстве и в том случае, если вы хотите, чтобы у вас были ровные и красивые бедра. Ведь летом вы наверняка часто бываете на пляже и, следовательно, носите купальник. Так появьтесь же на пляже во всеоружии! Не забывайте о полезных свойствах творога.

Специалисты-косметологи советуют жить в согласии с биоритмами. О чем здесь идет речь? Было замечено, что все функции, выполняемые организмом, регулируются внутренними (биологическими) часами. Если вы будете знать, как действуют эти часы, вы сможете использовать разное время суток с оптимальной пользой для организма.

Запомните, что наиболее оптимальным временем для предложенных нами в этой главе творожных масок и пилинга является промежуток времени с 18 до 22 часов. Именно в этот период наша кожа усиленно отторгает ороговевшие частички кожи и легче выводит шлаки и токсичные вещества. Воспользуйтесь же этим временем для того, чтобы нанести на лицо вашу любимую творожную маску, и, проснувшись на следующее утро и подойдя к зеркалу, вы заметите, насколько вы посвежели и похорошели.

Творог оказывает благотворное влияние на рост и укрепление ногтей.

Поэтому если вы заметили, что ваши ногти стали слишком мягкими или ломкими и неровными, вспомните о том, что в твороге содержится много кальция. Правда, здесь вам более пригодится не наружное, а внутреннее употребление этого продукта. Так что если вы хотите укрепить свои ногти, ешьте побольше творога.

Особенно активно используйте творог во время холодов, ведь именно зимой ваши ногти могут стать особенно ломкими. А если вы заметили, что ваши ногти стали мягкими, задумайтесь, не злоупотребляете ли вы туалетным мылом при мытье рук? Творог поможет вернуть вашим ногтям первоначальный здоровый вид.

Итак, в этой главе мы рассказали вам о том, как применяется в косметике такой, на первый взгляд, обыкновенный молочный продукт — творог. Вы смогли убедиться в том, что он приносит много пользы при уходе за кожей. Поэтому, выбирая себе средства для косметического ухода, подумайте, нужна ли вам дорогая заграничная косметика. Не лучше ли будет обратиться к натуральным продуктам и народным секретам красоты?

ГЛАВА V. КАК ВЫБРАТЬ ТВОРОГ ИЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО САМОМУ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ

Покупать творог нам приходится в разных местах: на базаре, в магазине, в продуктовых киосках. Каждая из этих торговых точек имеет свои преимущества и недостатки. В магазине, например, вы можете быть относительно спокойны на счет допустимого брака покупаемой продукции. В том смысле, что государственные учреждения подвергаются достаточно жесткому контролю, и, даже покупая лежалый творог не самого лучшего качества, вы не слишком рискуете провести предстоящую ночь в инфекционном отделении городской больницы.

Но очереди, толчея — живучие остатки дорогого нам прошлого, встречаются в молочных магазинах и по сей день. И это, конечно, большой минус. Качество общения между продавцом и покупателем существенно повышается, но, как правило, не выше отметки хорошо завуалированного безразличия с одной стороны, и состояния средней степени напряженности — с другой, причем обе стороны часто стремятся к скорейшему завершению процесса покупки, поскольку устают все: и продавцы, и покупатели.

Иное дело — базар. Тот, кто испытывает потребность в вежливом и внимательном обхождении, пусть смело идет на базар и находит его у продавщицы вместе с самим творогом, который почти всегда и вкусен, и свеж. При вашем желании вы обязательно его попробуете — даже просить не нужно, сами предложат. Здесь минус в том — как бы не нарваться на творог, изготовленный из непроверенного молока от больной коровы. Риск очень мал — тут также присутствует система проверки пищевых продуктов, но базар есть базар...

Молочный киоск — хорошая альтернатива магазину, но, в отличие от последнего, между вами и творогом присутствует реальная пластиковая стена, которая мешает непосредственному контакту с продуктом и продавцом. Особенно плохо то, что получив из окошечка свой творог, вы испытываете трудности с тем, куда его положить перед тем, как разместить в сумке. Это потому, что у киоска прилавков или слишком мал, или вовсе отсутствует.

Тем не менее хороший творог продается повсюду и вы без него не останетесь, если будете внимательны и неторопливы, осматривая продукт. Уважаемому покупателю не надо торопиться из боязни задержать очередь или по каким-то личным причинам. Вглядитесь в товар хорошенько. Если

у вас есть знакомый армянин — возьмите его с собой, он научит вас правильно выбирать то, что вам нужно. Но можно обойтись и своими силами.

Пусть первым объектом вашего внимания станет не творог, а его продавец — всмотритесь в него. Если его белый халат грязен или вовсе отсутствует, если его руки — сомнительной чистоты, а глаза не смотрят на вас, хотя вы и стоите напротив — лучше уйдите. Такое же внимание следует проявить и к месту продажи. Правило тут одно — прилавок и лоток должны быть чистыми.

Что важно при определении качества самого творога? Первое, самое простое — его внешний вид. Цвет творога может быть или нежно-белым, или с легким, но здоровым оттенком желтого. Желтый творог — плохой творог. Это товар далеко не первой свежести, утративший многие свои полезные свойства и приобретший свойства противоположные. Покупая такой продукт, вы сразу обрекаете себя на разочарование. Вкусовые качества несвежего творога очень низкие, есть его можно с трудом, и то, если есть больше нечего. А запах! Запах, кстати, второй показатель качества творожной массы.

Свежий, добротный творог имеет приятный и густой аромат. Присутствие в запахе высокой кислотности или спертости говорит либо о низком качестве изготовления, либо о несвежести. Строго говоря, в запахе творога не должно быть каких-либо примесей, не имеющих отношения к свежей кисломолочной продукции.

Еще один важный показатель качества — однородность творога — его рыхлость, умеренная плотность и небольшая влажность, характерная для добротного продукта. По консистенции творог не должен быть плотным, как монолит. Также плохо характеризует товар способность к разваливанию в результате сухости. Это верный признак несвежести и низкого качества изготовления.

Вкус творога подводит итог всем его внешним характеристикам и является самой главной и определяющей из них. Мягкость, нежность, вплоть до способности таять во рту, умеренная, но обязательная жирность (тут, правда, все зависит от степени жирности), характерный, только творогу свойственный, кисло-молочный привкус без избытка — что очень важно — вот основные признаки его качественности. Вкус творога не должен быть горьким или кислым.

Все эти качественные характеристики вы не всегда можете получить — в частности, попробовать творог на вкус вам удастся только на базаре, в магазине такая возможность отсутствует хотя бы потому, что там его

чаще всего продают в упаковке. Она, кстати, может скрыть от невнимательного покупателя недостатки товара — приглушить неприятный несвежий запах, желтый цвет и так далее, но это лишь — в случае вашей невнимательности, поскольку прозрачная тонкая бумага для того и предназначена, чтобы вам было проще разобраться в свойствах продукта.

Но при любой возможности опробовать творог осуществляйте ее не смущаясь, это позволит вам выяснить — насколько качественен продукт, предложенный вашему вниманию. Хотя бы понюхайте его и ни в коем случае не покупайте, если запах будет неприятным.

Покупая развесной творог, можно встретить такой, что состоит из мелких сухих комочков. Брать его не следует; хоть он и не вреден, пользы в нем тоже мало, так как скорее всего при его изготовлении была нарушена технология. Обычно это происходит вследствие того, что творог слишком долго подвергался тепловой обработке и пересох, превратившись из мягкого и нежного в жесткий и невкусный.

Очень советуем вам решительно отказываться от приобретения образцов товара, лежащего на витрине. Это — отдельная тема. Продукты, продаваемые на прилавке, в том числе и творог, должны находиться в холоде вплоть до того, как перейдут в ваши руки. Этого почти не случается с товарами, лежащими вне стеклянной камеры, стоящей рядом с прилавком. Находясь на открытом теплом пространстве, творог не только портится, но и подвергается загрязнению от циркулирующей пыли и прочих внешних контактов.

Творог — продукт нежный и требующий соответствующего хранения при соблюдении температуры от 2 до 6 градусов тепла, в зависимости от особенностей изделия. Все сырково-творожные продукты, включая собственно творог, хранятся при нужной температуре не более 36 часов, а творожные полуфабрикаты (сырники, тесто для сырников и вареников, и другие) и того меньше — всего 24 часа.

И если продавец говорит вам о том, что лежащая на прилавке пачка последняя — брать ее из этих соображений вовсе не следует, лучше остаться совсем без творога. Мы уже останавливались на упаковке творога и вернемся к ней опять. Не берите творог в мокрой упаковке — она может развалиться прежде, чем вы донесете покупку до дома или деформироваться до такой степени, что вам будет тяжело на него смотреть. Если же упаковка испачкана — творог не покупайте однозначно.

Сейчас, в наше затейливое время, мы часто пытаемся всучить друг другу всякую ерунду и нередко — успешно. То и дело приходится

приобретать семиугольные пачки из-под чая (вполне возможно — хорошего) или батон, по форме напоминающий прихотливые плоды экваториальных стран. Творог, как никакой другой продукт, не остался в стороне от этого процесса. Комкообразные пачки особенно любят подавать из отверстия молочного киоска. Главное — их не брать и не только по указанным выше причинам, но и из уважения к себе как к добросовестному плательщику и потребителю высококачественной продукции.

Вы зашли в государственный магазин с законной целью: вам нужен творог, причем творог хороший. И вы его там нашли, вот он — перед вами. Покупайте. Но если рядом стоит не менее качественная сметана, захватите и ее. Дело в том, что магазинный творог частенько бывает суховатым, поэтому, придя домой, вы легко устраните этот недостаток, добавив в творог сметаны.

Остановимся теперь на некоторых разновидностях творога — сладких сырках, высококалорийных творожных массах и пастах. Они в первую очередь привлекают взгляд покупателя и — неспроста. Многие люди предпочитают сладкое полезному, а тут все — в одном флаконе, тем более, что оно еще и очень сытное.

Но есть нюансы. И немаловажные. Приготовление творожной массы имеет более сложную технологию, чем у обычного творога, и она не всегда соблюдается: в основном за счет того, что в продукции оказывается много инородных и лишних компонентов: красителей, консервирующих веществ, придающих массе однородность и увеличивающих объем, сахаров в избыточных количествах. Конечно, мы не имеем права говорить такое о всех сырках и сладких творожных массах, но для некоторых это — реальность. И она подвергает серьезному сомнению факт полезности данных продуктов.

Чтобы не ошибиться при выборе творожных масс, лучше приобретать их не на базарных лотках или в молочных кисках, а для начала — в специализированных магазинах, где можно получить квалифицированную консультацию продавца по поводу качества товара конкретного изготовителя.

Ошибка при выборе может привести к расстройству пищеварения и даже отравлению. Поэтому покупать консервированные массы, как и любой другой творог, можно только свежими. Устанавливается это просто — рассмотрите дату изготовления, выбитую на упаковке, и указанный срок хранения. Особенно внимательными будьте, покупая творог для маленького ребенка: детский организм не имеет еще устойчивой иммунной системы и легко подвергается недоброкачественному пищевому

воздействию.

Еще большую осторожность проявите в случае, если ваш ребенок подвержен аллергическим заболеваниям. Само молоко, из которого делают творог, является сильнейшим аллергеном, а в сочетании с консервантами и высоким содержанием сахара становится просто опасным для здоровья малышей.

Разнообразить меню детей, склонных к аллергии, с помощью сладких творожных паст — грубая и, к сожалению, распространенная ошибка. Поэтому не увлекайтесь мыслью о том, как понравится ребенку сладкий творожный сырок, а приобретите обычный полужирный или нежирный творог, который вы легко можете обогатить в домашних условиях, добавив полчайной ложки сахара или ложку фруктового варенья собственного приготовления. Можно улучшить вкусовые качества купленного творога ложкой сметаны.

Помимо этого сырково-творожные изделия очень богаты белком, жирами и углеводами, что может привести к перегрузке рациона и плохому перевариванию пищи и у детей, не страдающих аллергией, да и у взрослых тоже.

Покупая творог на развес на базаре или в каком-либо другом месте, обратите внимание на то, откуда достает его продавец. Самое подходящее место для творога в момент продажи — металлическая фляга или бочка. Также очень хорошо, если на отверстия фляги вы увидите натянутую марлю — явное свидетельство соблюдения гигиенических норм при продаже. Не удивляйтесь, если вместо марли вы увидите фанерную крышку — это ее эквивалент.

При всем вышесказанном самым неблагоприятным местом покупки творога является одинокая торговая точка на улице с женщиной-продавщицей, стоящей рядом с лотком и флягой. Тут у вас нет никаких гарантий качества, кроме рекомендаций продавщицы, которая может ею и не быть. Возможно, это простая русская женщина с родственниками, проживающими в деревне, а то и вовсе без них. И получает она молочный товар из близлежащего села. Не исключено, что продукция — отменного качества, но для этого необходимо иметь тому документальное подтверждение, и здесь часто и возникают вопросы. Вопросы серьезные.

Дело в том, что молоко, доставляемое из деревни, может представлять собой соединенный в одной фляге удой многих коров, и если хоть одна из этих коров страдает инфекционным заболеванием, вы узнаете об этом, не выходя из своей квартиры. Поэтому покупать творог в этом месте можно лишь, будучи полностью уверенным в его качестве. Такую уверенность

дает только личное знакомство с продавщицей и подробнейшее выяснение у нее способов добывания и приготовления молочных продуктов. В противном случае, купив творог, вы приобрететекота в мешке, пусть и с приятным запахом.

Вернемся к нашим детям. Они любят творог. Больше того — они в нем нуждаются, так как творог необходим для здорового развития. Говоря строго, ни одно из перечисленных мест торговли не подходит для покупки творога малышам. Всегда остается большая доля риска. Даже высококачественное изделие может быть противопоказано ребенку, поскольку рассчитано на взрослый желудок. Детские диетические сырки хороши, но и они не всегда удовлетворяют нашим запросам. В первую очередь по своим гигиеническим показателям.

Лучше всего покупать творог маленькому ребенку в специально для этого предназначенном учреждении, именуемом «Детская кухня». То, что там все дешевле, даже не самое важное. Важно то, что там соблюдаются все необходимые нормативы при изготовлении и хранении пищи. Ответственность в таких заведениях очень высока и продиктована жесткими санкциями исполнительной власти в случае каких-либо нарушений.

Прежде чем переходить к тому, как приготовить творог в домашних условиях, позвольте вам напомнить одну существенную деталь. Не надо злоупотреблять творогом, покупая и съедая его в излишних количествах. Творог относится к блюдам, которые не требуют для переваривания большого количества пищеварительных соков. При этом он очень питателен. Но, употребляя его в чрезмерных дозах, вы причините вред своему организму, создав серьезные препятствия для процесса пищеварения и усвоения всех питательных веществ.

В связи с этим нелишним будет сказать и о калорийности творога, которая, наряду с содержащимся в нем белком, обеспечивается жирностью. Если вы покупаете творог из диетических соображений (решили сбавить вес), то лучше всего взять нежирный или полужирный творог, продающийся, как правило, в магазинах. Степень жирности написана на упаковке, и ошибиться будет трудно, если вы знаете, что для нежирного творога она составляет 0,6 %, а для полужирного — 0,9 %.

Покупать жирный творог можно повсюду, где он продается, но лучше всего делать это на базаре у продавца, имеющего разрешение на продажу кисломолочной продукции. Степень его жирности составляет 18 %. На базаре продают свежий развесной творог, на котором не указано — какова его жирность, но пусть вас это не смущает: он там действительно жирный.

Итак, кратко о главном: качественный творог имеет белый или слабо-желтый цвет, равномерен по массе, имеет однородную нежную консистенцию, вкус и запах — кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

КАК СДЕЛАТЬ ТВОРОГ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Может быть, у вас нет возможности покупать творог — вы проживаете в небольшом селе, где нет молочного магазина, поскольку и необходимости такой тоже нет — коровы рядом. Корова, наряду с козой, как известно, является источником всех молочных благ: тут вам и молоко, и кефир, и сметана, и сыр, и, конечно, творог.

Другой случай: вы не можете покупать творог, проживая в городе — состояние здоровья в данный момент не позволяет совершать длительные рейды за покупками, или вы просто не слишком доверяете розничной торговле, предпочитая готовить еду сами.

Если у вас в доме есть молоко, то, при всех вариантах, вы в состоянии сделать творог на своей кухне. Это не потребует от вас больших затрат сил и времени.

Творог представляет собой свернувшийся молочный белок, отделенный от сыворотки.

Самый простой способ приготовления домашнего творога используется в том случае, когда у вас, к сожалению, пропало молоко — стояло, стояло и — скисло. Вот и не огорчайтесь. Процесс приготовления творога уже начался. Поставьте скисшее молоко на один день в теплое место. Из него образуется простокваша, которая, в данном случае, является переходным звеном от молока к творогу. С помощью ложки с дырочками или шумовки аккуратно отделите образовавшуюся сверху густую массу и положите в дуршлаг, чтобы дать ей стечь. Потом переложите на тарелку. Творог готов.

Чтобы ускорить процесс приготовления творога, поставьте кислое молоко на малый огонь и подержите на нем некоторое время, только не доводите до кипения, иначе творог, начав вариться, станет слишком крутым и невкусным. Благодаря этой процедуре отделение творожной массы от сыворотки происходит значительно быстрее.

Если у вас избыток свежего молока или же вы купили его для приготовления других молочных продуктов — того же творога, то его можно заквасить и не дожидаясь того, пока оно само скиснет. Положите в молоко ложку сметаны или подлейте немного кефира. Подойдет для этой цели и корочка черного хлеба.

Приготовив творог вышеописанным способом, добавьте в него по

вкусу сахар и сметану, немножко ванили. Перемешайте все как следует и пропустите через мясорубку. Лучше всего сделать это дважды. Потом поставьте продукт в холодильник, и вскоре у вас на столе будет отличная творожная масса.

Приготовить нежирный творог вы сможете из обезжиренного молока. Городские жители не испытывают в нем недостатка. Для того чтобы сделать жирный творог, вам понадобится цельное молоко, которое также продается в магазинах, но стоит значительно дороже.

Можно приготовить кальцинированный творог. Для этого возьмите холодное пастеризованное или холодное кипяченое молоко и добавьте в него молочнокислый кальций или раствор хлористого кальция. Размешайте молоко, потом доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Масса должна охладиться до комнатной температуры, чтобы легче было отделить сыворотку.

Таким образом вы получите пресный творог. Теперь откиньте его на сито, предварительно подложив стерильную марлю. Марлю для стерилизации следует прокипятить. Отожмите творожную массу в марле и поместите в подходящую по размеру простерилизованную банку. Ваш творог готов. Храните его в холодильнике и употребляйте в пищу в течение суток, но не более.

...

Вам понадобится:

молоко — 600 мл

молочнокислый кальций — 2,5 г (или хлористый кальций — 6 мл 20 %-ного раствора)

Соблюдая эти пропорции, вы получите 100 г чистого творога.

Кислый творог.

Вылейте в эмалированную посуду кефир и поставьте ее на малый огонь. После того как образуются творожный сгусток, откиньте его на стерильную (прокипяченную) марлю и дайте стечь сыворотке. Творог употребляйте в течение 24 часов, храня в холодильнике.

Из 600 г кефира получится 100 г творога.

Эти рецепты приготовления творога особенно хороши для кормления маленьких детей, но вполне годятся и для взрослых.

Приготовление творога в сельских условиях столь же несложно, как и в городских. Важно лишь то, насколько аккуратно и тщательно вы будете это делать. Прежде всего нужно подоить корову. Это не шутка — молоко для творога должно быть свежего удоя. После этого молоко прокипятите и охладите до температуры 32–36 градусов по С.

Удобно охлаждать молоко, поставив его в большую по размерам кастрюлю с холодной водой. Измерять температуру остывающего молока первый и единственный раз можно при помощи спиртового термометра без деревянной оправы — это важно. В дальнейшем действуйте на глаз или, вернее, на ощупь — проливая на палец капельку молока и тем самым устанавливая, какова его температура.

Существует два способа приготовления домашнего творога: с использованием закваски или без нее. Чтобы приготовить творог без закваски, вам потребуется больше времени. Делается это так. Кастрюлю с приготовленным молоком закройте крышкой и поставьте в теплое место. Пусть оно стоит там до вечера следующего дня.

За это время молоко, естественно, скиснет. Возьмите теперь кастрюлю с молоком и поместите в большую по размеру с налитой водой. Поставьте «двойную» кастрюлю на плиту и нагрейте на малом огне. Вскоре вода в большой кастрюле закипит и минут через 10–15 после этого вы увидите, что в меньшей кастрюле с кислым молоком произошло отделение густой массы от сыворотки, которая окружит массу вдоль внутренних стенок кастрюли. Сыворотка имеет желтоватый цвет.

Теперь можно снимать кастрюлю с огня — полуфабрикат готов. Внешний вид скисшей молочной массы должен быть достаточно плотным, желеобразным, с воздушными пузырьками внутри. Дождитесь, пока она остынет и разделите острым ножом на две части. Затем положите массу в двойную марлю, аккуратно свяжите ее углы и подвесьте над освободившейся кастрюлей. Теперь творог находится в заключительной стадии образования. Больше ничего делать не надо. Оставьте все как есть на ночь, и к утру свежий творог будет готов.

Приготовление творога с помощью закваски требует намного меньше времени, поскольку молоко скисает быстрее. Когда молоко остынет до температуры 32–36 градусов, добавьте в него простокваши: 2–3 столовые ложки на 1 л, затем немного перемешайте металлической ложкой, и, накрыв кастрюлю крышкой, опять же поставьте в тепло. Все последующие действия производите так же, как в предыдущем рецепте.

Обратите внимание на следующие важные мелочи. При недоквашенном молоке творог выходит безвкусным, пресным и слабым.

Сыворотка будет выделяться медленно и неполностью. Если же вы переквасите молоко, то вместо хорошего творога получите кислый и невкусный. Плотность творога вы можете сделать такой, как вам хочется.

Чтобы получить творог высокой плотности, положите на подвешенную в марле массу дощечку с грузом. Только предварительно обварите дощечку кипятком.

Предупреждение! Ни в коем случае не используйте для приготовления творога скисшее сепарированное молоко или молоко, не прошедшее предварительной обработки. Так вы получите не только некачественный творог, но и возможное тяжелое отравление впридачу.

Храните творог в холодильнике — максимум двое суток. Если вы не смогли съесть все приготовленное по истечении этого срока, не вздумайте употреблять творог в пищу в сыром виде. Можно сделать из него сырники, для этого он вполне пригоден.

Напомним вам о том, что творог является прекрасным сырьем для приготовления сыра. Делается это довольно просто. Возьмите молоко и творог, поместите их в эмалированную посуду и варите на медленном огне длительное время до тех пор, пока в верхней части кастрюли не образуются густая плотная масса. Выньте ее из кастрюли и положите в сито с простерилизованной марлей на дне. Когда остатки влаги стекут, пропустите продукцию через мясорубку для размягчения.

Переложите полученную массу в чистую посуду и добавьте чайную соду, яйца, соль и сливочное масло. Теперь все тщательно перемешайте, переложите в смазанную маслом толстостенную кастрюлю или казан и поставьте на медленный огонь. Достигнув нужной температуры, масса начнет плавиться и постепенно преобразуется в расплавленный сыр. Во время разогревания и плавления продукта регулярно помешивайте его, чтобы сыр не подгорел, но будьте очень осторожны, сохраняя дистанцию — из посуды вылетают раскаленные брызги.

Во время приготовления сыра из творога не допускайте на кухню детей: разлетающиеся расплавленные частицы опасны для глаз, да и на кожу пристают и остывают мучительно долго.

Теперь осторожно разлейте сыр в более мелкую посуду, остудите и поставьте в холодильник до полного остывания.

...

Для приготовления вам понадобится:

*молоко — 1л
творог — 1л
яйцо — 1–2 шт
масло — 250 г
чайная сода — 1 чайная ложка
соль — по вкусу.*

Наконец, о том, если ваш творог испортился и уже не пригоден для еды в свежем виде. Готовить сырники вы почему-то не хотите, или муки у вас нет. Выбрасывать как бы жалко. По-простому, не мудря, возьмите свой творог, положите в кастрюльку, добавьте 2 яйца, 1 ст. л. сахара и 50 г сливочного масла, перемешайте и поставьте на медленный огонь.

Готовьте запеканку все время помешивая до достижения мягкой однородной массы. Не передержите ее на огне — пересохнет, станет невкусной и будет плохо перевариваться в желудке. Это незатейливое блюдо можно готовить из творога, который лежит в холодильнике не более двух дней. В том случае, если творог хранился дольше — выбросьте его.

Учитывая все сказанное, можно сделать вывод: как покупка, так и изготовление творога — дело серьезное, требующее внимательного отношения. Приобретая или делая продукт низкого качества, вы наносите прямой ущерб своему здоровью, а его, в отличие от творога, не купишь и не пригостишь. Чаще всего мы вспоминаем об этом позже чем нужно, полагаясь на удачу, якобы всегда нам сопутствующую. Люди, перенесшие инфекционные заболевания кишечника, придерживаются иного мнения и имеют для этого веские основания.

И все-таки качественный творог, как покупной, так и домашнего приготовления — отличная пища, отказываться от него из страха отравиться было бы неразумно, просто соблюдайте все необходимые меры предосторожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, что вы прочитали в этой книге, непременно пойдет вам только на пользу. Содержащиеся в твороге жизненно важные для человека компоненты при попадании в организм не только способствуют восстановлению затраченной энергии и сил, но и помогают многим людям поправить свое здоровье и обрести какой-то новый, своеобразный стиль жизни.

Молодые мамы порой даже не догадываются, что этот уникальный продукт, в сочетании с различными овощами и фруктами, может оказаться для ребенка самым оригинальным и «волшебным» блюдом среди его обычного рациона. А приготовить его не составит большого труда даже мужчине.

Как лечебное средство творог может подойти каждому заботящемуся о своем здоровье человеку. Важно только знать, как и в каких случаях его можно применить.

В роли косметического средства он достаточно широко употребляется людьми, чья работа непосредственно связана со сценой, телевидением и прочим, где человек должен выглядеть безупречно.

Ну что же, добро пожаловать в волшебный мир Его Величества ТВОРОГА!!!