

Творог

В вопросе творога я не эксперт, вот всё что знаю (буду рад критике и если вдруг кто-то разбирающийся укажет на ошибки):

Лично я бы не рекомендовал ниже 5-9% брать на постоянной основе (это +- такая жирность которая выходит обычно, и к которой, скажем не прикасаются сильно). Когда у творога убирают практически весь жир, он теряет консистенцию (ну и вкус наверное, хотя не знаю) компенсируют это обычно крахмалом/желатином добавляя его как загуститель (поэтому читайте состав). Так же, в твороге 5-9% содержится больше полезных веществ, в том числе и для спортсменов он будет лучше. Жир который находится в твороге помогает увеличить содержание полезных аминокислот в нём, которые косвенно (помимо самого белка) могут способствовать укреплению и росту мышц. Ну и конечно жирорастворимые витамины и жирные кислоты, которые тоже необходимы.

То есть, что я хочу сказать, брать иногда низкий % жира - можно, но на постоянной основе - скорее нет, чем да.

И зависит конечно же от целей, если нужно похудеть, то деваться некуда, наверное.

А по поводу того, где брать, это вопрос предпочтений, качества, хотя вы его вряд-ли очень точно проверите. Если например, вы знаете как производится творог у того фермера, видели и всё в таком роде и разбираетесь в этом, почему нет. Но я не редко знал ситуации когда такой творог тоже разбавляли, ведь контроль там, мне кажется слабее чем у творога в торговых сетях, где в основном чётко прописаны БЖУ и состав.

В общем - лично сугубо мой выбор скорее магазинный, он многим может показаться нелогичен, т.к. фермерский привычно считать натуральным, но это всё дискуссионный вопрос, в нынешнее время очень тяжело найти качественную продукцию без всевозможных... в общем вы поняли.

Берите где вам комфортно, это сложный вопрос...

Автор заметки: qwinken

Здесь пишут, что в топленом твороге меньше полезных бифидобактерий, чем в обычном. но не сказано насколько меньше. и не понятно стоит ли это учитывать. по белку они одинаковые. по вкусу отличаются. <https://www.tablicakalorijnosti.ru/produkty/tvorog-iz-toplenogo-moloka>

здесь довольно убедительно пишут, что лучше брать творог с жирностью 3-5%.

https://dzen.ru/a/YnphDr_zBB6XVFZG

но это, конечно, про заводские твороги. про фермерские не знаю.

сам я ем обычный магазинный 5%.

Автор заметки: pongo2

Revision #1

Created 11 June 2023 17:05:33 by matvey033

Updated 22 October 2023 07:16:16 by matvey033