# *Как правильно есть йогурт и творог*

# Творог

Творог является источником белка, который необходим для роста и восстановления мышц, а также для поддержания здорового веса. Кроме того, творог содержит кальций, который важен для здоровья костей и зубов. Рекомендуется употреблять творог в первой половине дня, так как в это время усвоение молочного белка организмом происходит наиболее эффективно. Употребление творога вечером может способствовать отечности и набору веса.

**Йогурт**

Йогурт, как и другие кисломолочные продукты, также содержит белок, но при этом в нем присутствуют живые бактерии, которые полезны для пищеварения. Однако, эти бактерии лучше усваиваются, если они попадают в организм не на пустой желудок. Поэтому йогурт лучше употреблять после завтрака или в качестве перекуса вечером.

**Как правильно употреблять творог и йогурт**

Таким образом, творог является более подходящим продуктом для завтрака, чем йогурт. Чтобы получить максимальную пользу от творога и йогурта, их нужно употреблять правильно.

Творог можно употреблять в чистом виде, с фруктами, ягодами, орехами или медом. Также его можно использовать для приготовления различных блюд, таких как запеканки, сырники, вареники или ленивые вареники.

Йогурт можно употреблять в чистом виде, с фруктами, ягодами или гранолой. Также его можно использовать для приготовления различных блюд, таких как соусы, заправки или коктейли.

При выборе творога или йогурта следует отдавать предпочтение натуральным продуктам без добавок.

Помощник врача-гигиениста

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Н.Н.Мороз