

## Значение блюд из яиц и творога в питании



Пищевая ценность блюд из яиц обуславливается их высокой калорийностью, содержанием витаминов А, Д, группы В, ценным составом минеральных веществ. Белки и жиры яиц легко усваиваются организмом. Особенно ценен белок. холестерин влияет на процессы обмена веществ, препятствуют ожирению печени, а в сочетании с минеральным составом способствуют образованию крови.

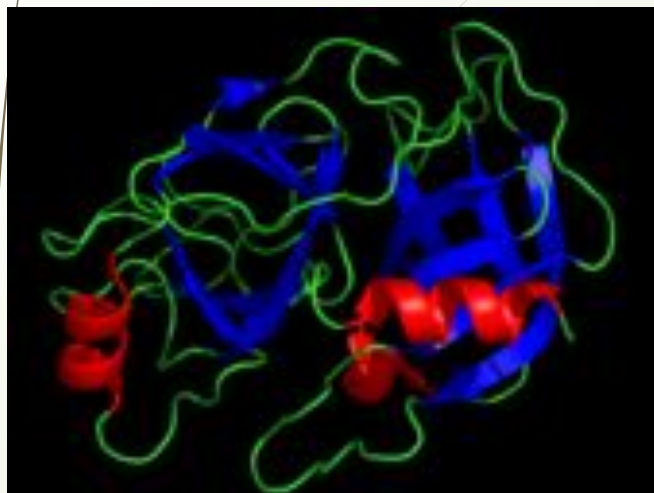




Но, как у яйца есть и вредные вещества авидин. В яичном желтке содержится биотин В7, в белке содержится авидин, если есть яйца сырыми, то биотин образует с авидином прочный комплекс, который не усваивается, при варке яиц, авидин денатурируется и полностью теряет свою активность к биотину. И есть ещё вредное вещество, под названием антиферменты. Это вещества, задерживающие действия ферментов

**АНТИФЕРМЕНТОМ**





Трипсин — фермент поджелудочной железы. При нагревании они разрушаются и поэтому яйца сваренные всмятку лучше всего усваиваются организмом человека.






Большое значение в питании, особенно для детей, имеют блюда из творога. Это связано с высокой концентрацией в нем незаменимых аминокислот, солей кальция, фосфора. Творог хорошо применяется в диетическом питании при болезнях печени и сердца. Сочетание аминокислот, близкое к оптимальному, обеспечивают блюда, в которых творог комбинируется с растительными продуктами, мясом и рыбой.



Я использовал литературу "Блины"



Вывод: Творог полезнее чем яйца, но они оба полезны в нашем питании.

