**варенец и ряженка отличия**

Молочные и кисломолочные продукты – важные компоненты сбалансированного питания. И хотя они давно привычны для потребителя, не всегда различают отдельные виды. Например, не все знают, чем различаются **варенец и ряженка, отличия** и сходные качества**.**

В чем польза этих продуктов?

Молоко, как все знают – прекрасный и полезный продукт, источник кальция и многих других нужных веществ. Но оно имеет целый ряд противопоказаний: с возрастом у многих людей исчезает способность переваривать этот продукт, потому что исчезает фермент, который за это отвечает.

Молоко в некоторых случаях может вызывать расстройство кишечника и аллергические реакции. Кальций из молока тоже не всегда усваивается в полной мере.

Что в таких случаях делать? Выход: перейти на кисломолочные продукты, особенно людям немолодым и не очень здоровым. Их употребляют чтобы:

1. сбалансировать микрофлору кишечника,
2. поднять иммунитет,
3. укрепить организм,
4. укрепить костную ткань и суставы,
5. восстановиться после операции или тяжелой болезни,
6. улучшить состояние кожи, например, избавиться от угревой сыпи,
7. защититься от инфекций,
8. для профилактики остеопороза, гипертонии, атеросклероза и т.д.

Кальций из кисломолочных продуктов усваивается легче и полнее. Они – источник нужных для организма жиров, белков, углеводов, фосфора и других необходимых веществ. Их следует употреблять для разгрузочных дней, при диетическом питании, в качестве слабительного щадящего действия.

Возможный вред

Несмотря на свои полезные качества, **варенец и ряженка** могут иметьи противопоказания. Их не следует употреблять, если имеется сильная индивидуальная непереносимость.

Основные отличия

**Чем отличается варенец от ряженки?** Оба продукта популярны у потребителя, они питательные и вкусные, похожи на топленое молоко.

Основное **отличие ряженки от варенца** заключается вспособах их приготовления.

Изначально их готовили в печи. Молоко долго «томилось», постепенно густея. В загустевшую массу добавляли закваску (для разных продуктов разную) и отправляли сбраживаться еще на несколько часов. В результате получался очень густой и питательный продукт, его не пили, а ели ложкой. Причем в теплом виде.

При современных технологиях соблюдают все традиционные этапы, но получаются жидкие напитки, которые пьют, а не едят.

Чем еще различаются **варенец и ряженка, в чем разница**?

1. У ряженки больше выражен вкус топленого молока, а в процессе сквашивания используют кефирный грибок. К тому же она получается более жирной и калорийной. Это от того, что в конце процесса приготовления в нее добавляют сметану или сливки.
2. Варенец менее калорийный и менее жирный. А сквашивать его помогает ацидофильная палочка.
3. Ряженка считается украинским народным блюдом, а варенец – русским.

Продукты, приготовленные в домашних условиях, отличаются заметнее. А купленные в магазине, не всегда различаются по вкусу, только по названию. Это уже зависит от производителя.

Какой продукт полезнее?

**Варенец и ряженка** одинаково полезны для правильного питания. И тот, и другой продукт содержат необходимый набор питательных и лечебных веществ.

На вопрос**, что полезнее ряженка или варенец,** можно ответить, если правильно определить цели употребления. Для более диетического питания, когда человек стремится похудеть и не набирать лишний вес, более полезным окажется продукт с низким содержанием жира – варенец.

Если угрозы для фигуры нет, то надо брать продукт, просто учитывая его вкусовые качества.

Так что решать, что лучше ряженка или варенец следует покупателю, исходя из своих вкусов и потребностей.