**Ряженка – для крепкого сна**

Ряженка изготавливается из топлёного молока – витамина А в нём больше, чем в обычном. Этот витамин необходим для поддержания здоровья глаз, формирования зубов, роста и обновления костной ткани и волос. Топлёное молоко отличается и повышенным содержанием кальция по сравнению с пастеризованным. Напиток также богат витамином В2, который обладает полезным свойством: снижает частоту головных болей в 2 раза.

Ряженка – натуральный источник триптофана. *«Эта аминокислота необходима для выработки серотонина и участвует в производстве еще одного важного гормона – мелатонина, который контролирует в нашем организме режим сна и бодрствования»*, – пояснила **Юлия Чехонина**, врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Ряженка полезна ещё и тем, что в ней есть пробиотики, которые формируют правильную микрофлору кишечника – основу крепкого иммунитета.

Многие уверены, что чем жирнее молочный продукт, тем он вреднее для сердца и сосудов. Это заблуждение. Такие жиры не влияют на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А употребление ряженки ещё и снижает риски. Ведь в ней есть олеиновая кислота, полезная для сердца.

При выборе продукта в магазине обращайте внимание на упаковку. Если на ней написано «изготовлен по ТУ», значит, в ряженку, скорее всего, добавили загустители, крахмал и растительные жиры. Качественный напиток должен быть изготовлен по ГОСТу. Срок годности натуральной ряженки – не более 14 дней. Хранить напиток лучше на средней полке холодильника, но никак не в дверце. *«Когда мы открываем холодильник, возникают постоянные перепады температуры, чтобы кисломолочный продукт хранился хорошо, для него нужна стабильная температура от +2 до +6 градусов»*, – объяснила**Екатерина Головкова**, эксперт Роспотребнадзора.

Некоторые производители стараются снизить цену на конечный продукт и ради этого идут на всяческие ухищрения. *«Иногда недобросовестные производители пропускают процесс томления молока и просто добавляют ароматизатор и крахмал, потому что потребитель предпочитает более густую, вязкую ряженку. А чтобы получался тот самый фирменный кремовый цвет, закрашивают продукт сахарными колерами. Сотрудники Роспотребнадзора следят за подобными нарушениями, регулярно проверяют молочные предприятия и точки продаж»*