



Сырная тарелка

Сыр — древнейший продукт в истории человечества, популярнейшая закуска и компонент многих блюд. Твёрдый, мягкий, выдержанный, плавленый и даже замороженный...

Полезность для организма

Кусочек сыра принесет немало пользы. В этом продукте высокое содержание белка (25 г на 100 г продукта), кальция (в 100 г содержится суточная норма потребления этого элемента), витамины D, B12, A, B6, K, фолиевая кислота, цинк, магний, натрий, фосфор, железо, омега-жирные кислоты (омега-3 и омега-6).

Важно отметить, что больше всего кальция содержится именно в твердых и полутвердых сортах сыра, это чеддер, пармезан, гауда.

Высокое количество кальция в сыре повышает уровень pH в зубном налете, что обеспечивает защиту от кариеса. Сыр помогает росту полезных бактерий в кишечнике, а это, в свою очередь, оказывает положительное влияние на уровень холестерина. Многие полезные свойства сыра известны с давних времён. Сто граммов этого продукта способны дать организму суточную норму кальция и половину необходимых животных жиров.

Сыры полезны и для здоровья кровеносных сосудов.

Кроме того, твердый сыр особенно полезен для людей, расходующих большое количество энергии, так как позволяет восполнить ее запас. Это отличный продукт для тех, кто активно занимается спортом. Твердый сыр способствует росту клеток и укреплению иммунитета, кроме того, содержит множество бактерий-пробиотиков, поэтому просто необходим для детей и беременных женщин. В сутки достаточно съесть небольшой кусочек твердого сыра или несколько сырных палочек, чтобы обеспечить организм необходимым количеством аминокислот, витаминов и минералов.

Для того чтобы сон был крепким, необходимо чаще употреблять в пищу сыр. Продукт из молока или сои помогает бороться с бессонницей. Все дело в триптофане — аминокислоте, улучшающей сон, снижающей уровень стресса.

Как выбрать сыр?

Поверхность сыра должна быть ровной, не ярко-жёлтой (слишком много красителей), не беловатой (истёкший срок годности) и без плесени, если речь не идёт о рокфоре и прочих подобных сортах.

Нужно внимательно изучить состав, проверить срок годности и оценить внешний вид. Состав нужно изучать, чтобы оценить полезность и калорийность сыра.

Следует знать, что по жирности все сыры делятся на:

- ✓ высокожирные, у которых процент жирности выше 60% (например, маскарпоне);
- ✓ жирные, у которых жирность составляет 45-60% (это все мягкие сыры, а также чеддер, маасдам, эмменталь, российский сыр);



- ✓ полужирные, где процент жирности от 25 до 45% (тильзитер с пометкой «легкий», пармезан, рикотта, адыгейский сыр);
- ✓ низкожирные, жирность которых всего 10-25%.

Сыры имеют свойство «потеть». Настоящие сыры потеют жиром, ненатуральные и сделанные с добавлением немолочных жиров — каплями воды. Обратите внимание на это, а, когда принесёте продукт домой, можете сделать ещё два теста:



- ✓ попробуйте скатать из сыра шарик. Натуральный начнёт крошиться и ломаться, а сырный продукт будет мягким, как пластилин;
- ✓ капните на сыр йодом. Он вступит в реакцию с крахмалом, который используется как загуститель в сырных продуктах, и придаст сине-зелёную окраску. В случае с настоящим сыром цвет йода останется неизменным.

Кому стоит воздержаться от сыра?

От данного продукта стоит отказаться или уменьшить его употребление следующим

категориям людей:

- ✓ имеющим проблемы с поджелудочной железой;
- ✓ имеющим ожирение;
- ✓ страдающим от аллергии;
- ✓ имеющим непереносимость и чувствительность к лактозе и казеину.

Как хранить сыр?

Оптимальные условия хранения: температура +6 - +8°C и влажность около 90%. Кстати, то, как сыр «ведет» себя, будучи оставленным на столе, относится к показателям его качества. Хороший сыр засохнет, плохой - покроется слоем жира и расплзется.

*Помощник врача-гигиениста
Санитарн-эпидемиологического отдела*

Радиевская О.Ю.