

Эти ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ Сыры



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Входящие в состав сыра разнообразные минеральные вещества, связанные с белком, делают этот продукт особенно ценным для питания тех, кто испытывает потребность в микроэлементах, особенно в кальции и фосфоре (больные с переломами костей, дети, подростки, пожилые люди, беременные и кормящие матери). Ежедневное употребление сыра в количестве 100-200 г с избытком покрывает у них этот недостаток.

Сыр включают также в меню людей, больных туберкулёзом, диабетом, страдающих малокровием, заболеваниями печени и желчных путей. Обычно сыры хорошо переносят люди даже с недостаточной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта. Детям можно их давать с 2-х лет.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

- Сыр, покупаемый впрок, никогда не режьте, иначе он «выделит слезу», быстро затвердеет, потеряет специфический вкус, а его ломтики завернутся в трубочки.
- Сыр следует хранить на нижней полке холодильника, завёрнутым в полиэтиленовую плёнку (пакет), чтобы не высыпался.

- Чтобы проявился аромат сыра, его надо выдержать в течение 2-3 часов при комнатной температуре.
- Сыр сохраняет долго свою свежесть, если его поместить в закрытый сосуд, положив туда пару кусочков сахара.
- Чтобы сохранить вкус твёрдого сыра, его следует завернуть в смоченную подсоленной водой плотную ткань или положить в полиэтиленовый пакет. Лучше сохраняется сыр в целом куске.
- Чтобы засохший сыр стал мягким, его можно на некоторое время положить в свежее или кислое молоко.
- Острые сыры не рекомендуется употреблять при язвенной болезни, гастритах и колитах, повышенной кислотности, отеках сердечного или почечного происхождения, гипертонической болезни. Его лучше заменять творогом.

Специалисты подсчитали, что каждому человеку необходимо потреблять ежедневно 18-20 граммов сыра, а это составляет около 7 килограммов в год.

Сыр – не только вкусный, питательный, но и весьма полезный продукт, поэтому СТАРАЙТЕСЬ, чтобы он всегда был на вашем столе!

Автор: В. Машенская
Редактор: Г. Колесникова

Сыр - продукт ежедневного спроса и массового потребления, поэтому тарелка с ломтиками сыра - явление сегодня обычное не только для праздничного стола.



Известно около 700 сортов сыра, каждый из которых имеет свой специфический вкус, консистенцию и внешний вид.

Сыр - высокопитательный, вкусный, легкоперевариваемый продукт. Многие диетологи считают, что съесть сыр лучше, чем съесть кусок мяса.

Сыр изготавливают из молока, все составные части которого, за немногим исключением, переходят в сыр в концентрированном виде. 100-200 граммов сыра соответствует 3-6 литрам молока.

Сыр, обладая высокими питательными свойствами, а также своеобразным вкусом и ароматом, возбуждающими аппетит и повышающими выделение пищеварительных соков, помогает усвоению принятой с ним пищи.

Полезные свойства сыра обусловлены его составом:

БЕЛКИ

В сыре содержится до 22% белка, т.е. больше, чем в мясе. По содержанию аминокислот белки сыра подобны белкам тканей и органов человека и являются источником незаменимых аминокислот, в том числе наиболее дефицитных – триптофана, лизина и метионина.

В процессе созревания сыра под воздействием полезных бактерий происходит распад белков и переход их в соединения, которые хорошо усваиваются организмом.

Белки сыра в отличие от белков других продуктов, в том числе и молочных, усваиваются максимально полно – на 98-99%, и на их усвоение организм затрачивает гораздо меньше энергии.

ЖИРЫ

Питательная ценность сыра определяется также высоким содержанием жира, который является важным источником энергии и строительным материалом для клеточных структур, участвует в поддержании гормонального статуса организма и регуляции обмена веществ. Чем больше жира в сыре, тем он нежнее и маслянистее.

Молочный жир содержит фосфатиды, главным образом лецитин, который регулирует обмен жиров и холестерина, защищая нас от развития атеросклероза.

Содержание жира в сырах всегда ниже, чем указано на этикетке, так как расчет при его производстве ведется на сухой вес без учёта влажности. Поэтому при жирности, например, 45% и влажности 40% на самом деле в 100 г сыра будет содержаться только 32 г жира, то есть реальная жирность будет составлять 32%.

ВИТАМИНЫ

Витаминов в сыре даже больше, чем в молоке. Во-первых, потому что сыр является концентрированным продуктом, во-вторых, потому что в период созревания под воздействием тех же самых бактерий, которые расщепляют белки, в сыре накапливаются витамины, в особенности рибофлавин (витамин B₂), которого в готовом сыре в восемь раз больше, чем в молоке. В сырах содержатся также витамины А, Д, Е, В₁, С, пантотеновая кислота и другие, то есть практически все витамины, необходимые для нормального функционирования организма.