

Сегодня практически каждый человек включает в свой рацион сыр.

Как известно, сыр на четверть состоит из белков (на 100 г сыра приходится 25 г белков). Именно они являются прекрасным строительным материалом для мышц, повышают иммунитет, принимают участие в процессе роста, развития и



восстановления клеток. Неспроста люди, желающие набрать мышечную массу, стараются потреблять как можно больше белка.

Около 99% кальция в организме людей хранится в костях и зубах. Еще 1% приходится на сохранение элемента в крови и тканях. Если кальция в крови начинает не хватать, организм как бы забирает его у костей. Однако такое заимствование долго не может продолжаться, поскольку кости

становятся хрупкими, а значит, повышается риск появления остеопороза (заболевание скелета, характеризующееся уменьшением плотности и повышением хрупкости костей).

Это одна из важных причин, почему необходимо включать в свой рацион продукты, содержащие кальций. 100 г сыра способны обеспечить дневную норму потребления кальция, поскольку в таком объеме содержится около 1 000 мг. Однако точное число зависит от сорта. Например, в твердых и полутвердых сортах – в пармезане, чеддере и гауде – кальция больше. Также в сыре содержится витамин D, который помогает кальцию усваиваться.

Кроме кальция, белков и витамина D, в сыре содержится витамин B12, участвующий в формировании эритроцитов. Красные кровяные тельца обеспечивают доставку кислорода в ткани и органы. Соответственно, если человеку не хватает витамина B12, начинает недоставать кислорода и в клетках. Это может привести к упадку сил, рассеянности и даже проблемам с дыханием. Кроме того, сыр является довольно калорийным продуктом (на 100 г в среднем приходится от 300 до 400 ккал), следовательно, может обеспечить организм энергией. Однако из-за его питательности увлекаться им не стоит.

Сыр содержит полезные бактерии, улучшающие микрофлору кишечника. Это, в свою очередь, способствует лучшему расщеплению и усвоению различных питательных веществ, и выводу токсинов из организма.

Определенный вид сыра позволяет «похвастаться» разными полезными свойствами. Вот некоторые из сыров:

- Сулугуни улучшает аппетит человека, стимулируя работу кишечника. Он благотворно влияет на обмен веществ.

- Творожные сыры – самые безопасные для организма. Их можно ежедневно употреблять. Такие сыры насыщают организм кальцием. Творожные сыры используют и во время диет, и включают в детское питание.
- Сыры с плесенью. Например, Бри и Дор Блю славятся своими бактерицидными свойствами, очень полезны для пищеварения. Плесень существенно улучшает работу кишечника, помогая в синтезе витамина В.
- Пармезан практически не имеет холестерина. Его могут употреблять все без исключения.
- Фета содержит в себе большое количество антибиотиков, защищающих организм человека от всевозможных пищевых отравлений.

Для того чтобы сыр принес не вред, а пользу, следует употреблять его в меру. Это основное правило. Несколько кусочков в день (около 25 г) обеспечат организм человека полезными веществами и бактериями, при этом, не нанося вреда сердцу и фигуре.

Житковичский районный ЦГЭ