

Тоби Амидор, магистр наук, диетолог, отмечает: если у вас повышенный уровень холестерина, то вы можете наслаждаться всеми видами сыром. Однако некоторые из них будут всё же полезнее.

**Сыр чеддер.** Хитрость в том, чтобы помнить о размере порций. Так в 28 г этого сыра содержится 5 г насыщенных жиров, а в обезжиренной версии – 1 г. При этом натрия в обезжиренном чеддере больше, чем в обычном сорте: 250 против 180 мг.

**Творог 2% жирности.** Полстакана такого творога дадут вам 12 г белка. Сочетайте его с другими продуктами, богатыми питательными веществами: фруктами, овощами.

**Сыр фета с пониженным содержанием жира.** Около двух кубиков по 28 г жирного сыра фета обеспечат организм 6 г жира и 4 г насыщенного жира, а также около 320 мг натрия, а обезжиренная версия – 5 г жира и 3 г насыщенного жира.



Photographer: Jen Causey; Food Stylist: Julian Hensarling; Prop Stylist: Josh Hoggle.  
EatingWell design

Чеддер и другие лучшие сыры при высоком уровне холестерина

**Частично обезжиренный сыр моцарелла.** В этом сыре – всего 3 г насыщенных жиров на 28 г. Также в частично обезжиренной версии меньше натрия, чем во многих других видах сыра: около 190 мг на 28 г.

**Тёртый сыр пармезан.** Одна столовая ложка этого сыра содержит всего 2 г общего жира и 1 г насыщенного.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*