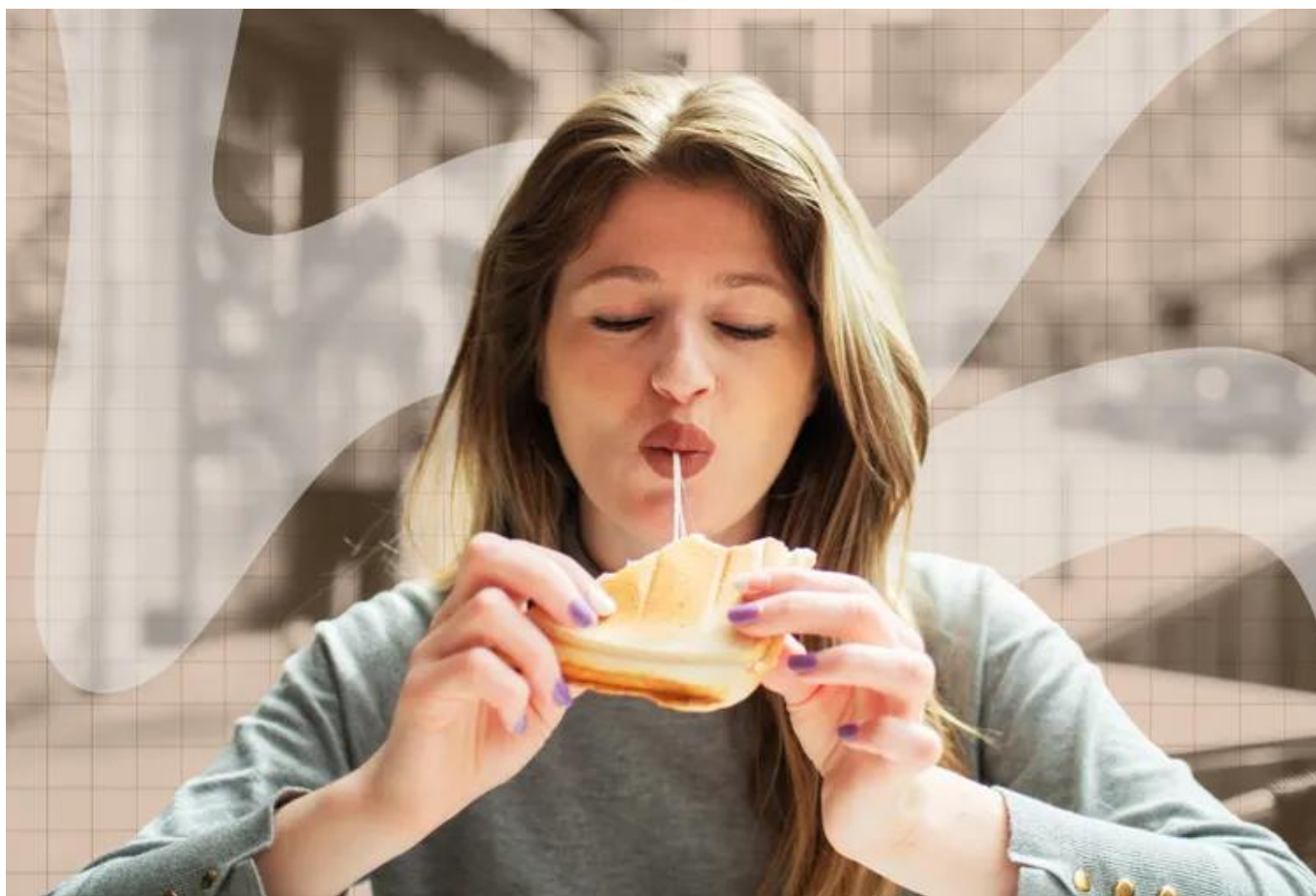


## Швейцарский сыр назвали лучшим молочным продуктом для снижения давления

Швейцарский сыр легко узнать по “дырочкам” и слегка сладкому вкусу. О его полезных для здоровья свойствах рассказала диетолог, сертифицированный специалист по уходу и образованию в области диабета Шери Гоу.

**Низкое содержание натрия.** Сокращение потребления натрия – один из лучших способов понизить кровяное давление. Помочь в этом может швейцарский сыр. Порция в 28 г содержит всего около 52 мг натрия, или 2% от суточной нормы.

**Много кальция.** Исследования показывают, что кальций в сыре не повышает давление и риск развития гипертонии. Более того, он может даже снизить риск возникновения инсульта.



Getty Images. EatingWell design

**Биоактивные пептиды в составе.** Белок в сыре – отличный источник биоактивных пептидов, которые помогают регулировать артериальное давление. В швейцарском сыре, например, есть пептиды Ile-Pro-Pro и Val-Pro-Pro.

Швейцарский сыр назвали лучшим молочным продуктом для  
снижения давления

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