

## Улучшение здоровья костей и не только: что произойдёт с вашим телом, если вы станете есть сыр каждый день

Ежедневное употребление в пищу сыра может дать вашему организму питательные вещества. С другой стороны, в этом продукте может быть много жира, натрия и калорий. Вот к чему нужно готовиться, если сыр – частый ингредиент ваших блюд.

**Увеличение потребления белка.** 30 г сыра может включать: если это пармезан – 10 г белка, если швейцарский сыр – 7,7 г белка, если чеддер – 6,5 г белка, если моцарелла – 6,3 г белка. Ещё один отличный источник протеина – творог: из 110 г этого продукта вы получите 12,5 г белка.

**Улучшение здоровья костей.** Больше всего кальция содержится на порцию в 28 г в пармезане (260 мг), чеддере (200 мг), швейцарском сыре (252 мг).

**Улучшение здоровья кишечника.** В некоторых видах сыра содержатся полезные для кишечника пробиотики. Больше их, как правило, в швейцарском сыре, гауде, чеддере и других выдержанных сортах, не прошедших пастеризацию.

**Повышение риска развития гипертонии.** Содержание натрия в сыре может быть разным, но вот в каких сортах соли обычно меньше: швейцарский, моцарелла, рикотта, козий сыр.

Улучшение здоровья костей и не только: что произойдёт с вашим телом, если вы станете есть сыр каждый день



bhofack2 / Getty Images

**Увеличение веса.** Сыр может быть очень калорийным. В твёрдых сортах часто калорий больше, чем в мягких.

**Непереносимость лактозы.** Мало лактозы или её нет вовсе в таких сырах, как пармезан, швейцарский, чеддер, моцарелла.

**Повышение риска развития болезней сердца.** В сыре может содержаться множество насыщенных жиров, что может повысить уровень вредного холестерина в крови и вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует ограничить потребление насыщенных жиров до менее 13 г в сутки. Меньше жира от природы в твороге, рикотте, моцарелле, фете.

**Часть полезной для сердца диеты.** Обзор исследований, проведённый в 2023 году, показал, что ежедневное употребление в среднем 45 г сыра снижает риск

Улучшение здоровья костей и не только: что произойдёт с вашим телом, если вы станете есть сыр каждый день

возникновения инсульта, болезней сердца и даже смерти от них. Но это не было научно подтверждено.

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