|  |  |
| --- | --- |
| ***ПОЛЬЗА СЫРА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА*** |  |

На сегодняшний день достаточно сложно отыскать в нашем рационе такой продукт, который будет одновременно полезным, вкусным и питательным для всего организма. Большую пользу от сыра подметили наши далекие предки, которые как только научились разводить коз и коров, освоили процесс приготовления сыра. Спустя время данный процесс усовершенствовали. На данный момент существует больше сотни различных сортов кисломолочного сыра.

Сыр – это универсальный кисломолочный продукт, который делают из кислого сыра. В его состав входят все полезные вещества, которые содержаться в молоке.

**В чём же польза сыра?**

Сыр богат на микроэлементы, кальций, минеральные белки и соли, которые весьма полезны беременным женщинам и детям. Белок сыра легко усваивается. Ежедневно употребляемые сто грамм сыра покрывают дневную норму кальция в организме человека и часть суточной потребности в жирах животного происхождения. Постоянное употребление сыра положительно влияют на состояние ногтей и кожи, на зрение, отвечают за процессы роста. На сегодняшний день большой популярностью пользуются маски для лица, в состав которых входит сыр. Такого рода маски способствуют омоложению кожи, а также прекрасно тонизируют ее.

О целебных свойствах сыра слагались легенды!
Интересно что, царица Семирамида Ассирии отличалась красотой, величавостью и силой благодаря тому, что с раннего детства употребляла сыр, который ей доставляли птицы в своем клюве. Существуют и различные маски, которые тонизируют кожу лица, а также омолаживают ее:
Используем, часть плавленого сырка, немного сердцевины спелой дыни, сок лимона, ложка пчелиного меда и стакан кипяченой воды. Все ингредиенты необходимо смешать до однородной массы, после чего нанести на лицо на полчаса, спустя время тампоном, смоченным в молоке снять маску. После этого умыться теплой водой.
Кроме того, сырные маски эффективны при ожогах. Но сыр полезен не только в вопросах красоты. Существует еще множество рецептов. Вот еще один. Он станет интересным гипотоникам, а также людям с пониженным артериальным давлением. На завтрак необходимо выпить кофе и съесть сенвич с маслом и кусочками сычужного сыра. Давление нормализуется, а прекрасное самочувствие будет сопровождать вас на протяжении всего дня.

**Итак, в чем польза сыра для организма человека?**

Во-первых, сыр содержит большое количество необходимых веществ, которые человеческий организм усваивает полностью. Во-вторых, в сыре содержатся большое количество белка, нежели в рыбе или мясе. Кроме того, в сыре содержатся аминокислоты: триптофан, лизин, метионин и другие. Также в сырном продукте большое количество кальция, фосфора и цинка. Активному человеку, который расходует достаточно большое количество энергии сыр полезен, та как он заполняет затраченные калории. Его необходимо употреблять детям, а также людям с большой физической нагрузкой, беременным женщинам и матерям, кормящих младенцев грудью. Данная категория людей крайне остро нуждается в минеральных солях, чем иной слой населения. О пользе сырного продукта говорит и то, что лишь сто грамм продукта покрывает дневные потребности организма в минералах и витаминах. Сыр рекомендуют людям с различными переломами костей: в нём достаточно большое количество кальция, для полного восстановления костного покрова.



**Различают несколько видов сыра:**
Мягкие сыры;
Твердые крупные сыры;
Твердые мелкие сыры.

Твердые сыры обладают тонким ароматом и сладковатым послевкусием. Данному виду характерны крупные «дырки». Твердые сыры употребляют утром, в обед и на ужин. Кроме того, их можно давать даже детям до 1,5 лет. Самым распространенным сырами из данной группы считается швейцарский сыр.
Костромской и голландский сыры относятся к твердым сырам мелких сырных продуктов. Их характерная особенность – овальные и круглые «дырки», острый вкус и аромат. Эти сыры идеальный вариант для завтрака. Детям до 2-х лет они не рекомендуются. Мягким сырам характерна мягкая консистенция, их можно намазывать на хлеб или крекеры. Но это не единое отличие.
Допустим, популярный сыр рокфор отличается аммиачным запахом и острым вкусом. Это всемирно известный сыр, история которого берет свое начало во Франции. Он изготавливался только из козьего молока (на сегодняшний день рецепт изменен). Вся толща этого сыра пронизана тонкими прослойками зеленой и синеватой плесени, которая специальным образом вводиться в процессе его созревания. Мягкие сыры при помощи острого вкуса вызывают аппетит, поэтому их рекомендуют употреблять перед обедом или же перед ужином.

**Каждый сорт сыра по-своему полезен.**

Таким образом, сыр моцарелла помогает побороть бессонницу.
Сорта камамбер и бри способствуют работе кишечно-желудочного тракта.
А сыры эмменталь, гауда и эпуас – истинные источники кальция.

Всего сто грамм сыра в день, и ваш организм в полной мере получит все необходимые элементы.
Людям пожилого возраста необходимо включить в ежедневный рацион сыр, а также людям, которые страдают от табачной зависимости. Ведь с каждым годом организм человека нуждается все в большем количестве кальция, а никотин предотвращает правильному усвоению данного элемента.
Оказывается, что сливочные сорта сыра – борцы за здоровье. В них содержится большое количество полезных веществ.
Современные диетологи рекомендуют употреблять сыр в рацион каждого человека, а также людям, которые ведут активный образ жизни. Сливочные сорта сыров изготавливают из молока. Сыр – это универсальный молочный продукт. Он содержит в себе все полезные элементы молока. Сыр богат на минеральные соли и белки, что весьма важно доя беременных женщин, женщин, которые кормят грудью малышей, детей и подростков. Сыры необходимо употреблять людям, страдающих от туберкулеза, а также при различных переломах костей.



В последнее время в магазин появился соевый сыр, который называется «Тофу». Данному сыру характерен приятный вкус. Кроме того, он обладает большим содержанием белков. О его пользе говорит и низкое содержание немжиров, за счет чего он быстро усваивается организмом. Сыр тофу рекомендован людям с различными заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. Калорийность сыра на сто грамм продукта составляет всего лишь 72 калл. Исследовательские компании утверждают, что сыр тофу весьма полезен. При этом они отмечают, что не стоит злоупотреблять данным видом сыра, так как он способен вызвать ухудшение работы головного мозга и памяти. Особую категорию среди сыров занимает швейцарский сыр (калорийность сыра составляет 396 ккал) и голландский сыр (361 ккал), которые поддерживают в здоровом состоянии зубы, а также противодействуют кариесу. Людям, страдающих от избыточной массы тела рекомендован адыгейский сыр: в нем достаточно маленькое содержание жиров, при этом калорийность весьма высока (252 ккал).

А вот интереснсый вопрос:

**Способен ли сыр заменить молоко?**

Существует мнение, что учитывая тот факт, что сыр изготавливается из молока, он может в полной мере его заменить. Давайте попробуем посчитать.
В 200 мл молока содержится витамин группы D – 0,0025 мг, а в маленьком кусочке сыра лишь 1 мкг. Получается, что для достаточно количества витамина группы D, вам необходимо выпить 4-е стакана молока или же на протяжении дня съесть 10-ть ломтиков сыра. Если сравнить калорийность сыра и молока, то ценность сыра перевешивает.
Так как в ста граммах молока, с жирностью в 2,5% содержится 54 ккал. В аналогичной ситуации в «Российском» сыре – 365 ккал.

Давайте посчитаем калории.
Калорийность сырного продукта зависит от того, сколько в нем содержится жира. Т.е. по какой технологии и из какого молока его сделали. Сыр делают из цельного молока, из молока пониженной жирности или обезжиренным. Кроме того, в сыр могут добавлять масло или сливки. В зависимости от данных факторов один кусочек сыра, вес которого всего тридцать грамм может иметь следующую калорийность:

70 ккал, если сырный продукт изготовлен с добавлением сливок или из цельного молока;
45 ккал, если он изготовлен из молока жирностью в 2 %;
25 ккал, если он изготовлен из обезжиренного молока.

Калорийность ломтика сыра может казаться небольшой. При этом если вы добавляете сыр в готовые блюда, он увеличивает калорийность до 70 ккал. Таким образом, гамбургер, калорийность которого составляет 280 ккал на сто грамм продукта, превращается в чизбургер, калорийность которого достигает 360 ккал. Капуста брокколи в запеченном виде имеет 26 ккал на сто грамм продукта, а капуста брокколи с сыром – 75 ккал. Запеченный картофель имеет 145 ккал, а печеный картофель с сыром – 265 ккал на сто грамм продукта.
Считаем количество жира. Сокращаем жиры. Контролировать жиры непросто, ведь не все они заметны, как кусочки жира в копченой колбасе. Прочитайте о том, откуда в вашем рационе берется жир. Тем людям, которые держат свой вес под контролем и придерживаются низко холестериновой диеты необходимо знать количество жиров, которые содержатся в продуктах.
Таким образом, кусочек сыра в тридцать грамм содержит такое количество жира:

**Свежий творог – 5 гр.;**
**Российский сыр – 10 гр.;**
**Моцарелла – 6 гр.;**
**Камамбер – 9 гр.;**
**Костромской сыр – 6 гр.;**
**Сыр Чеддер – 9 гр.;**
**Колбасный сыр – 6 гр.;**
**Эмменталь сыр – 8 гр.;**
**Адыгейский сыр – 6 гр.;**
**Пармезан – 7 гр.**

Если вы не в силах отказаться от сыра в макаронных изделиях, горячем бутерброде или запеканках, вы можете использовать обезжиренный сыр. Он жирный и вкусный, но полезней. Кроме того, не стоит забывать, что ежедневное употребление иных молочных продуктов в полной мере будет удовлетворять потребности вашего организма в витамине группы D.

**Всем ли полезен сырный продукт или существуют различные заболевания, при которых его нельзя употреблять?**

Бесспорно, противопоказания имеются:
Гастриты с повышенной кислотностью, колиты, заболевания кишечно-желудочного тракта, хронический и острый пиелонефрит, сердечные отеки, мочекаменная болезнь, артериальная гипертония и т.д. Диетологи не рекомендуют острые сорта сыров при гипертонии, гастритах и язвенных заболеваниях.

**При этом пользы у сыра больше**

Ежедневное употребление сыра благоприятно влияет на состояние кожи, зрения, регулирует процессы роста и участвует в обмене веществ. К данному перечню можно добавить ожирение, так как люди, склонные к полноте употребляют большие порции еды, в процессе чего съедают на двести граммов больше, одним махом увеличив дневную норму калорий. Если такой человек истинный поклонник сыра, необходимо употреблять сыры низкокалорийных сортов, при этом употреблять их не больше пятьдесят грамм в день. Несмотря на все положительные стороны сыра, беременным женщинам и во время кормления младенца грудью не стоит употреблять различные сыры с плесенью, чтобы не спровоцировать угрозу выкидыша, который будет вызван бактериями. Порой беременные женщины увлекаются сыром, после чего жалуются на головные спазмы, вызванные аминокислотами триптофан. При этом большая часть мягких и твердых сыров безвредна и несёт только пользу для человеческого организма.

Ну и последний совет: не злоупотребляйте сыром! Все должно быть в меру!

 **Приятного аппетита!**

ИСТОЧНИК: <https://www.liveinternet.ru/users/4690659/post285338656/>