

مصرف پنیر از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند

پنیر باعث جلوگیری از رشد باکتری‌هایی می‌شود که در میان دندان‌ها لانه کرده، همچنین مانع از پوسیدگی و فاسد شدن تکه غذاهای باقی مانده در دهان می‌شود...



پنیر باعث جلوگیری از رشد باکتری‌هایی می‌شود که در میان دندان‌ها لانه کرده، همچنین مانع از پوسیدگی و فاسد شدن تکه غذاهای باقی مانده در دهان می‌شود. دکتر آرش شبستری متخصص تغذیه در گفت و گو با ایسنا گفت: مقدار 30 گرم پنیر، معادل یک لیوان ماست یا یک لیوان شیر است که برای بدن بسیار مفید است. وی تأکید کرد: شیر و ماست از ارزش غذایی بیشتری نسبت به پنیر برخوردار است زیرا هنگام تهیه کردن پنیر آب آن جدا می‌شود. به همین دلیل مقداری از ویتامین B2 (ریبوفلاوین) آن از بین می‌رود. وی در پایان اظهار داشت: پنیر به علت داشتن نمک ممکن است برای همه افراد خوب باشد ولی بهتر است سالمندان در مصرف آن زیاده روی نکنند.