



مصرف روزانه پنیر پیتزا ممنوع

پنیر پیتزا یکی از لذیذترین پنیرهایی است که این روزها نظر خانواده‌های زیادی را به خود جلب کرده است. این پنیر به صورت قالبی، ورقه‌ای و رنده شده در غذاهای مختلفی چون پیتزا، لازانیا، ماکارونی، انواعی از ساندویچ‌های ویژه و فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس به کار می‌رود.

جام جم آنلاین: پنیر پیتزا یکی از لذیذترین پنیرهایی است که این روزها نظر خانواده‌های زیادی را به خود جلب کرده است. این پنیر به صورت قالبی، ورقه‌ای و رنده شده در غذاهای مختلفی چون پیتزا، لازانیا، ماکارونی، انواعی از ساندویچ‌های ویژه و فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس به کار می‌رود.

پنیر پیتزا با طعم فوق‌العاده و بافتی ویژه در مجاورت حرارت غذا نرم و ذوب می‌شود و کش‌دار شدنش اشتها را برانگیخته و میل به خوردن را دو چندان می‌کند اما این پنیر از نظر میزان چربی و خواص تغذیه‌ای چه تفاوتی با پنیر معمولی دارد؟ آیا مصرف روزانه آن توصیه می‌شود؟

پنیر پیتزا انواع مختلفی دارد. بهترین نوع پنیر پیتزا، نوع انگلیسی آن است که نوعی پنیر فرآوری شده است. نوع دیگر مطلوب آن پنیر پیتزای ایتالیایی است.

این پنیر در گروه پنیرهای تازه و نرم قرار دارد و رنگ آن سفید مایل به زرد است. هنگام برش این پنیر مقدار کمی آب پنیر سفید یا شیری رنگ با اسانس شیر تخمیر شده از آن تراوش می‌کند که نشان از تازگی پنیر دارد.

پنیر پیتزا به دلیل آن که خاصیت ذوب شوندگی سریعی دارد باید بلافاصله بعد از خرید در یخچال نگهداری شود.

روش تهیه پنیر پیتزا

در صنعت شیر به وسیله اسید یا مایه پنیر دلمه می‌شود. دلمه با رعایت اصولی در آب پنیر حرارت داده می‌شود تا بافت آن کش‌دار و کمی لاستیکی شود. در نهایت آب پنیر را خارج کرده و دلمه را پرس و سفت می‌کنند و تحت شرایطی پنیر پیتزا به دست می‌آید.

تفاوت پنیر پیتزا با پنیر صبحانه

این پنیر از نظر میزان پروتئین و کلسیم با پنیر معمولی برابری می‌کند؛ اما چربی اشباع بالایی داشته و پرکالری است. در هر 100 گرم آن 300 کالری انرژی نهفته است. میزان ویتامین‌های محلول در چربی همچون A، D، E آن در مقایسه با ویتامین‌های محلول در آب بالاتر است.

خوب است بدانید ویتامین‌های B6، B12 و املاحی چون منیزیم، فسفر، مس و روی به مقدار کمی در این پنیر یافت می‌شود. پنیر پیتزا از گروه پنیرهای پرچرب با کالری بالاست.

بد نیست بدانید هرچه چربی و نمک پنیر بیشتر باشد، میزان جذب کلسیم و پروتئین آن کاهش می‌یابد. چربی لبنیات به اندازه چربی گوشت قرمز، پیه و دنبه مضر است و اگر ذائقه افراد بخصوص کودکان به آن عادت کند، خوردن مواد غذایی کم چرب سخت و گاهی ناممکن خواهد شد.

مصرف درازمدت لبنیات پرچرب همچون پنیر پیتزا می‌تواند موجب بروز پرفشاری خون شده و با افزایش چربی خون موجب تنگ شدن رگ‌های اصلی قلب گردد و انواع بیماری‌های مختلف را به دنبال آورد.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت