



آشنایی با خواص برخی از مشهورترین پنیرهای خارجی و داخلی

گودا یکی از شهرهای هلند است که خاستگاه پنیرهای گودا را به آنجا نسبت می‌دهند اما امروزه پنیر گودا شهرت جهانی دارد ...

گودا، مسافری از هلند

گودا یکی از شهرهای هلند است که خاستگاه پنیرهای گودا را به آنجا نسبت می‌دهند اما امروزه پنیر گودا شهرت جهانی دارد و مردم کشورهای مختلف برای خوشمزه‌تر شدن غذاهای مختلف از آن استفاده می‌کنند. گودا جزو پنیرهای سفت است، از شیر گاو به دست می‌آید و رنگ زردی دارد.

طعم پنیرگودا شیرین و شور است و هر چقدر بیشتر بماند، مزه آن قوی‌تر می‌شود. پنیر گودا هم مانند سایر هم‌خانواده‌هایش ماده غذایی سالمی است چون پروتئین و کلسیم زیادی را در خودش جای داده.

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد پنیر گودا یکی از سالم‌ترین پنیرهاست و بهتر است که در برنامه رژیم غذایی هفتگی جایی برایش در نظر بگیرید. شما می‌توانید در تهیه پیتزاهای کش‌دار و ماکارونی‌های خوشمزه از این پنیر کمک بگیرید یا حتی آن را در کنار املت سرو کنید.

گودا و کالری

کالری موجود در همه غذاها انرژی مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند. اگر به‌طور مرتب بیش از نیاز به بدن‌تان کالری برسانید کالری‌های اضافه به شکل چربی در بدن‌تان ذخیره می‌شوند و خیلی زود چاق می‌شوید. بعضی از پنیرها هم کالری زیادی دارند؛ به همین دلیل نباید در مصرف‌شان زیاده‌روی کنید. با این وجود در مورد پنیر#171؛ گودا؛ نگرانی شما از بابت کالری کمتر است چون یکی از کم‌کالری‌ترین پنیرهای سفت است.

هر 28 گرم پنیر گودا در حدود 101 کیلوکالری انرژی دارد؛ البته اگر تصمیم دارید کالری دریافتی بدن‌تان را کم کنید و به دنبال پنیرهای کم‌کالری‌تری هستید بهتر است سراغ پنیر#171؛ موزارلا؛ بروید.

گودا و چربی

پنیر#171؛ گودا؛ مانند بیشتر پنیرها حاوی چربی‌های اشباع شده است. شما باید در رژیم غذایی روزانه‌تان مقداری چربی هم جای دهید تا عملکرد مغزتان بهتر شود و بدن شما راحت‌تر بتواند ریزمغذی‌های مورد نیاز را از غذاها جذب کند. با این‌وجود انتخاب چربی‌های اشباع نشده گزینه سالم‌تری به شمار می‌رود و خطر بروز بیماری‌های قلبی را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. 28 گرم پنیر گودا در حدود 8 گرم چربی دارد که در حدود 5 گرم از آن را چربی‌های اشباع شده تشکیل می‌دهند. چربی پنیر گودا تقریباً به‌اندازه پارمسان است. پنیرهای نرم مانند موزارلا نسبت به#171؛ گودا؛ و#171؛ پارمسان؛ چربی به مراتب کمتری دارند.

گودا و نمک

یکی دیگر از اجزای مشترک تمام پنیرها نمک است که در طی مراحل تولید به پنیرها اضافه می‌شود. با این‌وجود حتما خودتان می‌دانید که مصرف نمک در رژیم غذایی باید کنترل شده باشد چون می‌تواند افزایش فشار خون و خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی را به همراه داشته باشد. 28 گرم پنیر گودا در حدود 232 میلی‌گرم نمک دارد و در واقع پنیر نسبتاً شوری است و در مقایسه با#171؛ موزارلا؛ نمک بیشتری دارد.

گودا و پروتئین

پنیرهایی مانند گودا منبع خوبی از پروتئین هم هستند؛ البته از نظر داشتن پروتئین نمی‌توانند با گوشت و غذاهای دریایی رقابت کنند. هر 28 گرم پنیر گودا در حدود 7 گرم پروتئین دارد. مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین به شما کمک می‌کند که بعد از پایان وعده غذایی احساس سیری بیشتری داشته باشید و از مصرف زیاد غذاها پرهیز کنید.

گودا و کلسیم

کلسیم و فسفر جزو مواد معدنی مهم پنیرها هستند که به استقامت اسکلت بدن کمک می‌کنند. این دو ماده معدنی در کنار هم در سلامت استخوان‌ها تاثیر دارند و خطر بروز بیماری پوکی استخوان را کاهش می‌دهند. بررسی پژوهشگران نشان می‌دهد که برای داشتن استخوان‌هایی سالم، روزانه باید در حدود هزار میلی‌گرم کلسیم و 700 میلی‌گرم فسفر مصرف کنید. 28 گرم پنیر گودا در حدود 200 میلی‌گرم کلسیم و 155 میلی‌گرم فسفر مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند.

آیا گودا پنیر سالمی است؟

برای اینکه بگوییم این پنیر از چه درجه سلامتی برخوردار است باید فاکتورها و جنبه‌های مختلف را بررسی کنیم. از نظر کالری، نمک و چربی باید گفت که پنیر گودا نسبت به سایر پنیرهای سفت سالم‌تر است. با این وجود انتخاب پنیرهای نرم و سبک گزینه‌های بهتری به شمار می‌روند.

تنها نکته اینجاست که پنیرهای نرم از لحاظ داشتن کلسیم ضعیف‌تر هستند و پنیرهای سفتی مانند گودا به عنوان منبع غنی‌تری از کلسیم شناخته شده‌اند. بنابراین اگر شما از سلامت بدنی کامل برخوردارید و از طرفی می‌خواهید پنیری مصرف کنید که سطح کلسیم خوبی دارد، گودا بهترین گزینه است اما در صورتی که فشار خون‌تان بالاست و کمی چاق هستید متخصصان تغذیه به شما توصیه می‌کنند پنیرهای نرم را انتخاب کنید.

پارمسان، محبوب ایتالیایی‌ها

#171& پارمسان؛ یکی از پنیرهای مشهور ایتالیایی‌هاست که در بیشتر خوراکی‌های آنها مانند انواع پاستا، اسپاگتی، سوپ و حتی سالاد از آن استفاده می‌شود. پنیر پارمسان جزو پنیرهای سفت است که برای مصرف ساده‌تر آن را رنده شده می‌فروشند. پنیر پارمسان از شیر گاو به دست می‌آید و با کمی حرارت به سرعت ذوب می‌شود.

ارزش غذایی پارمسان

28 گرم پنیر پارمسان شامل 11 گرم پروتئین و یک گرم هیدرات کربن است. این پنیر منبع خوبی از مواد معدنی مورد نیاز برای استخوان‌هاست و از لحاظ داشتن کلسیم و فسفر مانند سایر هم‌خانواده‌هایش در سطح خوبی قرار دارد. 28 گرم پنیر پارمسان رنده شده 31 درصد کلسیم و 20 درصد از فسفر موردنیاز روزانه بدن شما را به خوبی تامین می‌کند. مصرف این مقدار پنیر پارمسان 11 درصد ویتامین 7، B12 درصد روی و سلنیوم و 8 درصد از ریوفلاوین بدن را فراهم می‌کند.

پارمسان و کنترل وزن

اگر اضافه‌وزن دارید و همواره مراقب میزان کالری و چربی دریافتی از غذاهای مصرفی‌تان هستید، می‌توانید با احتیاط پنیر پارمسان را به رژیم غذایی‌تان راه دهید. این پنیر طعم خوبی دارد و البته نیازی نیست که میزان زیادی از آن را به غذا اضافه کنید تا مزه‌اش را احساس کنید. با یک قاشق غذاخوری پنیر پارمسان خیلی از غذاها طعم بی‌نظیری پیدا می‌کنند.

28 گرم پنیر پارمسان رنده شده در حدود 120 کالری دارد که 6 درصد از کالری مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. چربی موجود در همین مقدار پنیر پارمسان هم در حدود 8 گرم است که 12 درصد از نیاز روزانه بدن را در بر می‌گیرد. ضمن اینکه در 28 گرم پنیر رنده شده پارمسان اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 هم به مقدار 96 و 81 میلی‌گرم وجود دارند.

پارمسان و عدم تحمل لاکتوز

با وجود اینکه پنیر پارمسان جزو لبنیات است اما یک ماده غذایی کم لاکتوز به شمار می‌رود. برخی از افراد نمی‌توانند قند موجود در شیر یا سایر فراورده‌های لبنی را تحمل کنند و به همین دلیل از خوردن این قبیل مواد غذایی مفید خودداری می‌کنند اما اگر شما هم با این مشکل مواجه هستید به احتمال زیاد با مصرف کمی پنیر پارمسان مشکلی برایتان پیش نمی‌آید؛ البته اگر مشکل شما شدید است یا به شیر حساسیت دارید حتماً قبل از مصرف پنیر پارمسان با پزشک متخصص مشورت کنید.

پارمسان و دستگاه گوارش

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم تغذیه پنیر پارمسان این است که با دستگاه گوارش سازگاری زیادی دارد و به راحتی هضم می‌شود؛ هر چقدر این پنیر بعد از مراحل تولید بیشتر مانده و به اصطلاح سن و سال‌دارتر باشد پروتئین آن راحت‌تر جذب می‌شود.

پارمسان و نمک

این پنیر هم مانند هم‌خانواده هلندی‌اش پنیر شوری است و هر یک قاشق سوپ‌خوری آن در حدود 76 میلی‌گرم نمک دارد. به همین دلیل مصرف آن به مقدار زیاد توصیه نمی‌شود.

پنیر و گردو، برای تیزهوشان

شاید از زبان برخی از افراد وحتىی مادر بزرگ‌ها شنیده باشید که خوردن زیاد پنیر عملکرد ذهن شما را پایین می‌آورد و شما را کم عقل جلوه می‌دهد. این باور تا حدودی درست است چون در پنیر ماده‌ای به نام تیرامین وجود دارد که تجمع آن در درازمدت در مغز کارایی آن را کم می‌کند.

از سوی دیگر مواد غذایی حاوی مس آنزیمی تولید می‌کنند که از این تجمع جلوگیری می‌کند. گردو یکی از خوراکی‌هایی است که به مقدار کافی مس دارد. بنابراین اگر می‌خواهید از خواص مفید پنیر بهره مند شوید و همچنان تیزهوش بمانید، پنیر را با گردو بخورید

کمبرت، مهمانی از فرانسه

یکی از پنیرهای معروف فرانسوی پنیر#171« کامبرت؛ است که خیلی از مردم دنیا طعمش را دوست دارند. اصل و نسب پنیر کامبرت به یکی از شهرهای شمال فرانسه در قرن 18 میلادی بر می‌گردد. طعم و مزه این پنیر و البته شکل ظاهری آن شبیه کره است و در دمای اتاق حالت نیمه جامد و نرمی دارد.

به همین دلیل با خیلی از غذاها جور در می‌آید و شما می‌توانید آن را همراه با غذاها بپزید یا در وعده غذایی صبحانه یا عصرانه همراه با نان‌های سبوسدار نوش جان کنید. هنگام مصرف، قشر خارجی پنیر را با چاقو جدا کنید چون کمی تلخ است. این پنیر با مربا، توت‌فرنگی و مارمالاد همراه با نان باگت خوشمزه می‌شود.

کمبرت و چربی

شاید در نگاه اول وقتی کامبرت را می‌بینید به این فکر کنید که پنیر بسیار چربی است چون ظاهری شبیه کره دارد اما در واقع این باور اشتباه است چون این پنیر نرم و رسیده، فشرده شده نیست و مقداری از حجم آن را آب تشکیل می‌دهد. در نتیجه نسبت به پنیرهای سفت 30 درصد چربی کمتر و در عین حال پروتئین خوبی دارد.

فتا، شبیه به پنیرهای وطنی

فتا، شبیه پنیرهای سفید ایرانی است و در میز صبحانه از آن استقبال می‌کنیم؛ اما اصل و نسب آن به یونان برمی‌گردد. پنیر فتا یک پنیر سنتی است که در ابتدا بیشتر، از شیر گوسفند به دست می‌آمد اما امروزه در کارخانجات مدرن از شیر گاو تهیه می‌شود.

فتا و کالری

هر 28 گرم پنیر فتا در حدود 82 کیلوکالری دارد. اگر رژیم غذایی 2 هزار کالری در روز را دنبال می‌کنید این میزان پنیر در حدود 4 درصد از کالری مورد نیاز بدن شما را در بر می‌گیرد و می‌تواند بدون ایجاد نگرانی در بخشی از رژیم غذایی روزانه جای گیرد. البته یادتان باشد که از مصرف بیش از حد آن پرهیز کنید.

فتا و کلسترول

هر 28 گرم پنیر فتا در حدود 6/7 گرم چربی دارد. این میزان چربی مقدار زیادی نیست اما نکته مهم اینجاست که 4/7 گرم از این مقدار را چربی اشباع شده تشکیل می‌دهد که چربی ناسالمی است.

علاوه بر این 28 گرم پنیر فتا در حدود 28 گرم کلسترول هم دارد. بهتر است در رژیم غذایی روزانه شما کمتر از 300 میلی‌گرم کلسترول وجود داشته باشد تا دچار بیماری‌های قلبی و عروقی نشوید.

کربوهیدرات‌ها و پروتئین

28 گرم پنیر فتا در حدود 1/3 گرم هیدرات کربن را در خودش جای داده است که البته مقدار زیادی نیست. این مقدار فتا در حدود 4/5 گرم پروتئین هم دارد که تقریباً 9 درصد از میزان پروتئین مورد نیاز روزانه را در بر می‌گیرد. بدن شما برای تامین انرژی به پروتئین و هیدرات‌های کربن نیاز دارد.

مواد معدنی و ویتامین‌ها

مهم‌ترین ماده معدنی پنیر فتا کلسیم است. اگر روزانه 28 گرم پنیر فتا مصرف کنید در حدود 16 درصد از مقدار کلسیم مورد نیاز بدن‌تان فراهم می‌شود تا استخوان‌های سالمی داشته باشید. این مقدار فتا 11 درصد از فسفر و 6 درصد از روی مورد نیاز بدن را هم تامین می‌کند.

بدین ترتیب بدن شما با به دست آوردن املاح کافی می‌تواند برای تولید آنزیم و استفاده از پروتئین‌ها توانایی بیشتری داشته باشد. ریبوفلاوین یا ویتامین‌های B2، B12 و B6 هم در پنیر فتا دیده می‌شوند که این مقدار پنیر می‌تواند به ترتیب 16، 7 و 9 درصد از مقدار مورد نیاز روزانه این ویتامین‌ها را به بدن برساند.

نمک زیاد در پنیر فتا

یکی از مشکلات مصرف پنیر فتا به بالا بودن میزان سدیم آن مربوط می‌شود چون هر 28 گرم از این پنیر در حدود 353 میلی‌گرم سدیم دارد و در نتیجه پنیر شوری است. یادتان باشد که میزان مورد نیاز سدیم بدن بین 1500 تا 2300 میلی‌گرم در روز است.

درست که بدن شما به نمک نیاز دارد اما مصرف بیش از حد آن سبب بالا رفتن فشار خون می‌شود. یک راه برای کم کردن نمک این پنیر است که آن را در آب جوشیده سرد بگذارید و بعد در یخچال قرار دهید تا بخشی از نمک وارد آب شده و شوری پنیر کمتر شود.

چرب نیست

شاید در نگاه اول وقتی کمبورت را می‌بینید به این فکر کنید که پنیر بسیار چربی است چون ظاهری شبیه کره دارد اما در واقع این باور اشتباه است چون این پنیر نرم و رسیده، فشرده شده نیست و مقداری از حجم آن را آب تشکیل می‌دهد. در نتیجه نسبت به پنیرهای سفت 30 درصد چربی کمتر و در عین حال پروتئین خوبی دارد.

بلوچیز، پنیری به رنگ آبی

این نوع پنیر، یعنی #171؛ بلوچیز؛ یک نوع پنیر کپک‌زده است که به دلیل داشتن کپک‌های خوراکی با رگه‌های سبز-رنگ به پنیر آبی مشهور شده است. بلوچیز یک پنیر اروپایی است، قسمت‌های داخلی آن نرم است و سوراخ‌های کمی دارد. افرادی که بلوچیز را می‌شناسند یا به شدت عاشقش هستند یا از این پنیر نفرت دارند.

البته شیوه استفاده از بلوچیز در عشق یا نفرت آدم‌ها تاثیر دارد. اگر می‌خواهید برای اولین بار این پنیر را امتحان و از آن متنفر نشوید بهتر است آن را با یک سالاد- مثلا سالاد سیب- بخورید. حتی می‌توانید گردو و بادام هم به سالادتان اضافه کنید تا غذای سالم‌تری داشته باشید.

چربی و کالری بلوچیز

وقتی یک تکه پنیر آبی 28 گرمی را روی میز قرار می‌دهید بهتر است بدانید که در حدود 100 کالری و 8 گرم چربی دارد که 5 گرم از آن چربی اشباع شده است.

بنابراین می‌توانید پنیر را با خیال راحت مصرف کنید و از بابت چاقی نگرانی نداشته باشید اما چربی اشباع شده را هم باید جدی بگیرید چون می‌تواند سلامت رژیم غذایی شما را تحت تاثیر قرار دهد. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که اگر هر روز 2 هزار کالری مصرف می‌کنید باید در حدود 16 گرم چربی اشباع شده به بدن‌تان برسانید و نه بیشتر.

بلوچیز و نمک

اگر شما به این پنیر علاقه دارید باید بدانید که هر 28 گرم از آن در حدود 400 میلی‌گرم سدیم دارد. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که بهتر است هر فردی روزانه در حدود 150 میلی‌گرم نمک بخورد. مصرف 28 گرم از این پنیر بیش از 26 درصد مقدار مجاز روزانه نمک دارد و ممکن است در طولانی‌مدت مشکلاتی را ایجاد کند. پس در مقدار مصرف این پنیر احتیاط کنید تا فشار خون‌تان در حد متعادلی قرار گیرد.

بلوچیز و فیبر

مانند بیشتر پنیرها بلوچیز هیچ گونه فیبری ندارد. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که به ازای هر هزار کالری دریافتی افراد باید 14 گرم فیبر هم مصرف کنند. بنابراین بهتر است پنیرها را در کنار مواد حاوی فیبر مانند میوه، سبزیجات و نان‌های سبوسدار مصرف کنید تا خطر بروز سرطان روده، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع 2 را به طور قابل توجهی کاهش دهید.

موزارلا، پنیر پیتزاخورها

محل تولد پنیر موزارلا شهر ناپل ایتالیا است و نوع اصلی آن از شیر بوفالو تهیه می‌شود اما این روزها در سراسر دنیا برای تهیه موزارلا از شیر گاو استفاده می‌کنند. اگر می‌خواهید پیتزاهای کش‌دار و خوشمزه‌ای بپزید بهترین گزینه انتخاب پنیر موزارلاست. این پنیر طعم خوبی دارد و می‌توانید آن را در ترکیب صدها دستور غذای مختلف پیدا کنید و از ارزش‌های غذایی‌اش بهره‌مند شوید.

ویتامین‌های موزارلا

ویتامین‌های مختلفی از گروه B مانند نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین، بیوتین و همین‌طور ویتامین B6 در ترکیبات پنیر موزارلا دیده می‌شود. این ویتامین‌ها، محلول در آب هستند؛ به همین دلیل در بدن ذخیره نمی‌شوند. بنابراین مصرف پنیر موزارلا به سرعت می‌تواند نیاز غذایی بدن را تامین کند. اگر می‌خواهید پوست سالم و قدرت بینایی خوبی داشته باشید ویتامین‌های این پنیر، شما را در تقویت سلامتی‌تان همراهی می‌کنند.

علاوه بر این ویتامین‌های موزارلا برای شکل‌گیری گلبول‌های قرمز خون ضروری هستند. موزارلا ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D و ویتامین E هم دارد که وجودشان برای رشد استخوان‌ها، جذب کلسیم و حفاظت از غشای سلولی اهمیت دارد.

مواد معدنی موزارلا

هر 28 گرم پنیر موزارلا حدود 180 میلی‌گرم کلسیم دارد که می‌تواند بیش از 18 درصد از نیاز روزانه بدن را تامین کند. کلسیم به استحکام دندان و استخوان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این موزارلا می‌تواند 13 درصد از فسفر مورد نیاز بدن را فراهم کند. پتاسیم، کلر، آهن و سدیم، سایر مواد معدنی موجود در پنیر موزارلا هستند.

همشهری تندرستی/شماره 56