

## پنیر تبریزی، سفید یا خامه‌ای؟

وقتی می‌خواهید صبحانه میل کنید، کدام پنیر انتخاب شماست؛ پنیر تبریزی، پنیر سفید یا پنیر خامه‌ای؟! به نظر شما برای انتخاب پنیر صبحانه‌تان باید به چه نکاتی دقت کنید؟ آیا فقط باید به ذائقه و سلیقه خود توجه کنید یا ارزش تغذیه‌ای پنیر هم مهم است؟! به نظر شما متخصصان تغذیه برای انتخاب پنیر صبحانه، چه مواردی را در نظر می‌گیرند؟



سلامت نیوز : وقتی می‌خواهید صبحانه میل کنید، کدام پنیر انتخاب شماست؛ پنیر تبریزی، پنیر سفید یا پنیر خامه‌ای؟! به نظر شما برای انتخاب پنیر صبحانه‌تان باید به چه نکاتی دقت کنید؟ آیا فقط باید به ذائقه و سلیقه خود توجه کنید یا ارزش تغذیه‌ای پنیر هم مهم است؟! به نظر شما متخصصان تغذیه برای انتخاب پنیر صبحانه، چه مواردی را در نظر می‌گیرند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ پنیر سفید یا پنیر فتا، از لحاظ تغذیه‌ای ارزش بیشتری دارد زیرا نسبت به پنیر خامه‌ای، چربی بسیار کمتری داشته و نسبت به پنیر تبریزی هم نمک کمتری دارد؛ پس اگر رژیم دارید، این پنیر گزینه مناسبی برای شماست

پنیر سفید بهتر است مخصوصا اگر کم‌چرب و کم‌نمک باشد

پنیر خامه‌ای بدترین پنیر برای مصرف روزمره است، زیرا چربی بسیار زیادی دارد و چربی پنیر فتا و پنیر تبریزی تفاوت چندانی با هم ندارد اما ایرادی که به پنیر تبریزی یا سایر پنیرهای محلی وارد است، این است که برای مدتی طولانی- بین 6 ماه تا یک‌سال- در آب نمک نگهداری می‌شود و به همین دلیل به #171؛ پنیر کهنه تبریزی؛ هم معروف است. اما علت نگهداری طولانی‌مدت پنیر در آب‌نمک این است که آب‌نمک باعث آبگیری بهتر از لخته پنیر شده، طعم پنیر را بهتر می‌کند و البته میکروب‌های موجود در پنیر را از بین می‌برد و به این ترتیب احتمال رشد میکروب بروسلا، عامل تب مالت در پنیر به صفر می‌رسد.

اما ماجرا این است که وقتی پنیرهایی از این دست کهنه می‌شوند، ماده‌ای به نام #171؛ تیرامین؛ در آن تولید می‌شود که یک ماده آمینی است و باعث بروز سردرد در برخی از مصرف‌کنندگان این نوع پنیرها می‌شود. این سردردها معمولا بی‌علت هستند و خطرناک نیستند؛ فقط باعث آزار فرد می‌شوند. تیرامین در پنیرهای پاستوریزه وجود ندارد و در پنیرهای کهنه، رفته رفته تولید شده و به مرور زمان غلظت بیشتری پیدا می‌کند و با تحریک اعصاب مغز باعث بروز سردردهای جزئی می‌شوند. به همین دلیل به نظر من پنیر سفید کم‌چرب و کم‌نمک بهتر است که البته در بازار برخی از این پنیرها با شیر خشک و شیرهای کم‌کیفیت ساخته می‌شود، بنابراین بهتر است افراد از برندهای شناخته شده استفاده کنند.

پنیر تبریزی به علت نگهداری طولانی‌مدت در آب‌نمک به پنیر کهنه تبریزی هم معروف است که البته مشکل این نوع پنیرها تشکیل ماده‌ای به نام #171؛ تیرامین؛ در آنهاست که در برخی افراد باعث سردرد می‌شود.

پنیر خامه‌ای، هرگز!

همان‌طور که از نامش پیداست، در پنیر خامه‌ای چربی زیادی وجود دارد و به همین دلیل، این پنیر از نظر تغذیه‌ای یکی از آخرین انتخاب‌ها باید باشد، زیرا چربی گوشت و لبنیات از نوع چربی‌های اشباع است که برای سلامت فرد به هیچ‌وجه مناسب نیست. به همین دلیل بسیار مهم است یک فرد سالم، چربی گوشت و لبنیات را در برنامه غذایی خود به کمترین مقدار ممکن برساند. البته پنیر فتا و پنیر تبریز از لحاظ چربی در یک رتبه قرار دارد، بنابراین تفاوت آنچنانی از لحاظ تغذیه‌ای با هم ندارد.

پس، از آنجا که پنیر یک خوراکی تخمیری است و نوع تخمیرش باعث ایجاد تغییر در طعم و عطر و بویش می‌شود، می‌توانیم با توجه به ذائقه و سلیقه، پنیرهای متفاوتی را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. البته بهتر است در این میان از پنیرهایی که درصد چربی و نمک کمتری دارند- در کل لبنیات کم‌چرب‌تر- استفاده کنیم.

همان‌طور که از نامش پیداست، در پنیر خامه‌ای چربی زیادی وجود دارد و به همین دلیل، این پنیر از نظر تغذیه‌ای یکی از آخرین

انتخاب‌ها باید باشد، زیرا چربی گوشت و لبنیات از نوع چربی‌های اشباع است که برای سلامت فرد به هیچ‌وجه مناسب نیست.

پنیر فتا بهتر است

اساساً پنیر نوعی پروتئین است که به صورت لخته شده از شیر گرفته می‌شود و مزیت پنیرها بر اساس میزان چربی‌شان نسبت به یکدیگر است. چربی لبنیات چون از نوع کلسترول است پس از نوع چربی بدی است، هرچه پنیر کم‌چرب‌تر باشد، مرغوبیت و ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارد. بین این 3 نوع پنیر، پنیر سفید یا همان پنیر فتا مورد مناسبی است زیرا چربی کمتری دارد. همچنین پنیر خامه‌ای طبیعتاً به دلیل میزان چربی زیادی که دارد و به دلیل ترکیب شدنش با خامه، توصیه می‌شود که سهم کوچک‌تری در رژیم غذایی فرد داشته باشد.