

## آب نمک پنیر را نخورید



آیا این پنیرهای کم نمکی که این روزها در بازار عرضه می‌شود واقعا مضرات نمک طعام را ندارد؟ این که برخی پنیر را در آب می‌اندازند تا نمکش زدوده شود، کار درستی است؟

آیا این پنیرهای کم نمکی که این روزها در بازار عرضه می‌شود واقعا مضرات نمک طعام را ندارد؟ این که برخی پنیر را در آب می‌اندازند تا نمکش زدوده شود، کار درستی است؟ آبی که درون پنیرهای آبدار وجود دارد آب نمک است یا آب خود پنیر؟ اگر آب نمک پنیر را دور بریزیم پنیر کپک نمی‌زند؟ پنیرهای خشک در مقایسه با انواع آبدار، نمک کمتری دارد؟ بهترین میزان نمک افزوده شده به پنیر چه مقدار باشد بهتر است؟

پنیر کم نمکی که چند سالی است در قفسه فرآورده‌های لبنی به چشم می‌خورد، پنیری نیست که حاوی سدیم (ماده موثره نمک) نباشد.

تقریباً 50 درصد شوری این محصول از کلرید سدیم (نمک طعام) و مابقی با کلرید پتاسیم جایگزین شده است.

پتاسیم همچون سدیم طعم شوری دارد، اما اگر مصرف آن بیش از حد معین باشد سبب تلخ شدن محصول می‌شود بنابراین بیماران با فشار خون بالا و افراد دچار نارسایی‌های قلبی - عروقی با نظر پزشک از این محصول استفاده کنند و مبتلایان به نارسایی‌های کلیوی بدانند که چون دفع پتاسیم همچون سدیم از طریق کلیه‌ها انجام می‌شود، احتمال بروز اختلالاتی در عملکرد کلیه این بیماران وجود دارد.

آب نمک پنیر را دور بریزید

یکی از تصورات اشتباهی که برخی خانواده‌ها در مورد پنیرهای آبدار می‌کنند این است که این محصول حاوی آب خود پنیر است و در نتیجه برای دریافت پروتئین و مواد مغذی بیشتر آن را همراه پنیر مصرف می‌کنند، اما باید بدانید اغلب پنیرهای آبدار موجود در بازار در آب نمک غوطه‌ور می‌شود و این محلول هیچ خاصیت و خواص تغذیه‌ای ندارد و بهتر است برای دریافت کمتر نمک آب پنیر دور ریخته شود، اما پرسشی که اینجا مطرح می‌شود این که اگر آب نمک پنیر را دور بریزیم محصول زودتر از تاریخ انقضا دچار فساد و کپک‌زدگی نمی‌شود؟ خیر.

پنیرهای آبدار بسته‌بندی شده طی تاریخ مصرف‌شان بدون حضور آب نمک نیز ماندگاری مطلوبی دارند که البته برای جلوگیری از خشک شدن سطح محصول و پیشگیری از ورود موجودات میکروسکوپی بهتر است همان کاغذ سفیدرنگی که بر سطح اغلب پنیرهای قالبی بسته‌بندی شده قرار گرفته و آغشته به نوعی مواد ضدکپک است، پس از هر بار مصرف، بر سطح پنیر گذاشته شود.

این را هم بدانید اگر از تاریخ انقضای پنیر بگذرد چه درون آب نمک باشد و چه نباشد با فساد و رشد گونه‌ای قارچ بر سطح پنیر روبه‌رو خواهید شد.

پنیر را در آب غوطه‌ور نکنید

برخی از بیماران فشار خونی و کلیوی بر این باورند که اگر پنیر شور را در آب بیندازند یا با آب داغ شست‌وشو دهند نمکش زدوده می‌شود، اما این یک باور علمی نیست.

وقتی پنیر را در آب غوطه‌ور می‌کنیم علاوه بر نمک، پروتئین‌ها و ویتامین‌های محلول در آب نیز از محصول خارج و از ارزش تغذیه‌ای آن کاسته می‌شود و گاهی نیز با گذشت مدت زمانی طولانی هنوز از میزان شوری قسمت مرکزی پنیر کاسته نشده است.

لازم است بدانید پنیرهای موجود در بازار از 0.5 تا 6 درصد نمک تهیه می‌شوند و بهتر است پنیر روزانه را از انواع پنیرهای کم نمک 0.5 تا 1 درصد که در جدول تغذیه‌ای روی بسته‌بندی محصول درج شده است، انتخاب کنید و این را بدانید پنیرهای

سنتی و ليقوان و تيريز كه اغلب در آب نمك غوطه‌ورند در مقايسه با انواع پنيدهاي خشك درصد نمك بيشتري را به خود جذب مي‌كنند.

فاخره بهبهاني - گروه سلامت