



ПОЛЬЗА СЫРА ОТ КАРИЕСА

Полезные свойства:

- Богат белками и кальцием;
- Содержит большое количество витамина В12;
- Помогает бороться с кариесом.

Недостатки:

- Большое количество насыщенных жиров;
- Может провоцировать мигрень и аллергические реакции.

Хотя сыр — удобная и питательная закуска, его употребление следует ограничивать. Некоторые сыры содержат очень много насыщенных жиров. Однако сыр богат ценными белками, кальцием и витамином В12. Большинство людей получают В12 из мяса, а в вегетарианской диете источником этого витамина может стать сыр.

Благодаря высокому содержанию кальция употребление сыра в пищу снижает риск остеопороза. Исследования показали, что если человек в детстве и юности получает пищу, богатую кальцием, в зрелые годы у него уменьшается риск возникновения этого серьезного заболевания.

Сыр также помогает бороться с разрушением зубов, вызванным воздействием сладких продуктов. Он препятствует образованию во рту кислот, поражающих зубную эмаль.

В тоже время известно, что потребление большого количества насыщенных жиров приводит к повышению уровня холестерина в крови, это ведет к атеросклерозу, который в свою очередь может стать причиной инсульта и заболеваний сердца.

Следует помнить, что сыр может вызвать нежелательные аллергические реакции у людей, имеющих непереносимость к молочной пище. А это может способствовать возникновению симптомов экземы мигрени, болезней уха.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

