**Любителям сыра**



Праздник поклонников невероятно популярного молочного продукта отмечался по всему миру 20 января – это Всемирный день любителей сыра.

Сыр – очень полезный продукт. Многообразие его видов позволило ему снискать популярность как у обычных потребителей, так и в среде настоящих гурманов, ценителей изысканных вкусов.

Сыры различают по форме, внешнему виду, вкусу, жирности, твёрдости, составу. Процесс изготовления сыра трудоёмкий и сложный, требующий строгого соблюдения технологии производства, в ходе которого учитываются как качество и происхождение молока (коровье, козье, буйволиц, кобылиц, овечье), так и используемых ферментов, добавок (сычужные ферменты, рассолы, съедобные виды плесени, бактерий, микроорганизмы и даже – сырные клещи и личинки). Созревание сыра также требует определённых условий, которые включают в себя определённые степени освещения, влажности, температуру и т.д.

Многообразие видов и сортов сыра способно удовлетворить самые разнообразные гастрономические предпочтения, включая изысканные. По разным оценкам существует от 800 до 2000 сортов сыра. Среди наиболее известных сортов сыра, признанных во всём мире, непременно присутствуют Пармезан, Горгондзола, Эмменталь, Дор Блю, Рокфор, Чеддер, Камамбер, Бри, Фета, Моцарелла, Стилтон и др.

Сыром считается продукт, на 100% состоящий из молочных жиров коровьего (козьего, овечьего) молока или сливок. Если количество растительного жира в продукте составляет 50%, то такой товар должен называться сырным продуктом.

Почему же многие так любят сыр?

Сыр содержит аминокислоту под названием фенилэтиламин (PEA) – нейромедиатор, который отвечает за влюбленность. Это химическое соединение способно вызывать эйфорию. Диетическая и лечебная ценность сыра обусловлена его составом.

Так, сыр содержит до 30% жира, не менее 20–25% белка (больше, чем в мясе), большое количество минеральных солей фосфора, кальция и весь набор витаминов, который есть в молоке. Сырные белки по составу аминокислот близки к белкам тканей и органов человека, поэтому они считаются самыми полезными. Также в сыре содержатся незаменимые аминокислоты – лизин и метионин, триптофан. Последняя аминокислота является предшественником серотонина, который положительно влияет на эмоциональный фон.

Следует помнить, что стандартная порция (56 г) сыра содержит не менее 15 г жира и 200 ккал. При этом суточная норма составляет около 50–70 г жира в день. Важна умеренность – 30–50 г сыра в день достаточно для пользы. Если же нужно ограничивать жир в рационе, то рекомендуется сыр не больше 30% жирности, а еще лучше – не больше 20%.

Самым щадящим для здоровья является сыр «Российский», содержащий меньше минеральных солей.

Самым полезным является адыгейский сыр: в его составе малый процент жира и соли, вместе с тем он не уступает другим сортам по содержанию кальция.

 Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора