

Сыр. Вред или польза?



- Проект выполнила: Стрельцова Златаслава, ученица 4«Л» класса.

Цель:

- 1) Когда приготовили первый сыр?
- 2) Из чего делается сыр?
- 3) Какие бывают сыры?
- 4) Рассказать о пользе и вреде сыра.
- 5) Сколько сыра можно есть без вреда для здоровья?

Гипотеза: я раньше думала, пока не изучила этот проект, что употребление сыра приносит только пользу, а оказывается ещё и немного вреда.

Когда приготовили первый сыр?

- ▶ Сыр - настолько древний продукт питания, что уже никто не может с полной уверенностью ответить на вопрос «Кто и когда изобрел сыр?». По одной из версий сыр впервые появился в Африке. Кочующий с места на место бедуин перевозил в своем кожаном бурдюке коровье молоко. Он довольно долго скакал по жаркой пустыне верхом на лошади, а по завершении путешествия обнаружил, что его молоко превратилось в странную плотную субстанцию желтого цвета. Кочевнику сыр показался удивительно вкусным, и он тут же рассказал о своем открытии знакомым и родственникам. После этого его Величество Сыр триумфально зашагал по всему миру.
- ▶ Впрочем, есть и другая версия. Некоторые ученые полагают, что сыр известен человечеству столько же времени, сколько и молоко. Наши древние предки искали способ сохранения быстро портящегося продукта питания и однажды заметили, что при створаживании в ферментной среде новый молочный продукт обретает способность храниться в твердом состоянии несколько недель. С тех самых пор было проведено немало кулинарных экспериментов с целью улучшения и разнообразия вкуса сыра. Придумывались новые рецепты приготовления, выводились новые сорта сыра. Собственно, все известные виды сыра дошли до нас из глубины веков.
- ▶ Можно сказать, что восточные сыры - самые древние, а вот знаменитый Голландский сыр довольно "молод". Сыр был завезен в Европу всего лишь в средние века, однако европейцы тут же полюбили пикантный вкус продукта и развернули бурную деятельность по созданию новых сортов сыра. Швейцария, Нидерланды, Франция особенно отличились - именно их сыры сейчас являются самыми популярными. Французы в своих кулинарных изысканиях даже не погнушались применить плесень и червей-нематод - они настоящие сырные фанатики, употребляющие сыр примерно в таких же количествах, как русские хлеб. После каждого блюда в любой уважаемой французской семье к столу подается сыр. Кстати, популярная "сырная тарелка" - ничто иное, как продолжение этой славной традиции. Действительно, почему бы не сделать сыр самостоятельным блюдом, а не закуской? Ведь он того стоит!

Сыр. Вред или польза?

Все мы любим сыр, ведь он вкусен, полезен и вполне доступен каждому. Как правило, этот продукт переработки молока встречается в нашем рационе практически ежедневно. А всегда ли мы задумываемся о том, в чем польза и вред сыра, в каких случаях этот продукт стоит ограничить в рационе и в каких количествах его можно употреблять ежедневно без вреда для здоровья?



Сыр. Вред или польза?

- ▶ Положительные качества сыра:
- ▶ Исследования показали, что сыр - прекрасный источник микроэлементов и полезных витаминов. Другие же нам открыли правду о том, что продукт слишком калорийный и жирный, и его не стоит употреблять в пищу. Так что сегодня мы будем разбираться в этом вопросе. И развеем все домыслы о сыре.
- ▶ Сырная мечта: полезные свойства
- ▶ Мы начнем с полезных свойств сыра. И выясним, полезен ли он вообще для организма? Основной компонент всех сыров - белок. Как известно, нашему организму требуется белок для формирования новых клеток. Белок в сыре приобретает растворимые свойства. И благодаря этому, он почти полностью усваивается в организме. Можно считать, что без остатка. Белка в сыре даже больше, чем в самом мясе.
- ▶ В сыре содержится фосфор и кальций. В день нужно съесть всего 70 г сыра, чтобы взрослый человек получил суточную норму кальция. Продукт может похвалиться большим содержанием витамина А и В, а также в нем есть аминокислоты (лизин, метионин, триптофан), которые необходимы человеку. Сыр необходим в рационе питания. Обязательно его должны принимать в пищу дети, проростки. Молочный продукт хорошо поддерживает организм во время перелома костей.
- ▶ Помимо этого, сыр является незаменимым источником молочных жиров. Спросите, зачем они нужны? Молочные жиры помогают пищеварительной системе и влияют благотворно на обмен веществ в организме. Больше всего этих веществ в жирных сортах сыра. Они более нежные на вкус.
- ▶ Если съесть за пару часов до сна пару кусочков сыра, то это обеспечит вам крепкий и здоровый сон. Поэтому можете сделать себе ежедневный перекус до сна: пару кусочков сыра и стакан кефира.

Сыр. Вред или польза?

- ▶ Отрицательные стороны сыра.
- ▶ Мы уже поняли, что сырный продукт полезен. Но мир не делится на черное и белое. Поэтому даже сыр имеет две стороны. Он полезен, но с другой стороны у него есть и свои «вредные» стороны. Поэтому давайте рассмотрим эти варианты.
- ▶ Сейчас продают очень много острых и соленых сортов сыра. Они негативно влияют на ваш желудок. Поэтому стоит отказаться от такого продукта. Особенно это относится к людям, которые страдают язвой желудка и гастритом. Не рекомендовано есть соленый и острый сыр при гипертонии.
- ▶ Помимо этого, сыр - продукт грубой переработки. А при постоянном потреблении такого продукта питания могут появиться камни в почках. Это не значит, что больше нельзя есть сыры? Конечно же нет! Сыры есть нужно. Просто необходимо ограничить себя в некоторых сортах. Исключите пряные жёлтые сорта и отдайте свое предпочтение творожным сырам.

Какие бывают сыры? И из чего они делаются?

Основным ингредиентом для изготовления сыра является молоко и молочнокислые бактерии. Сколько же на полках в супермаркете сыров, просто глаза разбегаются. И какой из них полезный и вкусный? Тяжелый вопрос! Но я попробую все же ответить. Часто возле полок с сыром чувствуем себя «потеряшками», ведь можно прогадать и купить слишком соленый или острый сыр. Каждый сорт может похвастаться разными полезными свойствами. Приступим.

- ▶ Сулугуни. Один из самых популярных сыров. Готовят его обычно из пастеризованного молока коровы, козы и даже буйвола. Он улучшает аппетит человека и стимулирует работу кишечника, тем самым благотворно влияет на обмен веществ. Если его приготовили правильно, то он очень полезен для человека.
- ▶ Адыгейский сыр. Данный сорт сыра должны изготавливать из овечьего молока. Сыр созревает предварительно в рассоле при воздействии на него бактерии - болгарская палочка. Этот сыр очень жирный, но содержит в себе все полезные витамины для организма. Если у человека есть непереносимость лактозы, то от этого сыра стоит отказаться. Хранится он всего месяц после изготовления. Так что будьте осторожны, чтобы не купить просроченный продукт!!!
- ▶ Творожные сыры. Это самый безопасный вид сыра для организма. Его можно употреблять ежедневно. Он не создает дискомфорта организму и насыщает его кальцием. Его можно использовать во время диет и включить в детское питание.
- ▶ Сыры с плесенью. Такие сыры как Бри и Дор Блю хвалятся своими бактерицидными свойствами. Они очень полезны для пищеварения. Сыр Бри созревает с пенициллиновыми грибами в специальных подвалах. И после долгого созревания на поверхности сыра появляется белая пушистая плесень. А вот для изготовления Дор Блю используют грибную голубую плесень. Плесень улучшает работу кишечника и помогает в синтезе витамина В. Так что этот сыр однозначно полезен для человека. Готовят сыр на основе нестерилизованного молока, поэтому его не рекомендуют детям. Такие сыры довольно калорийны.
- ▶ Пармезан. Вкусный итальянский сыр. Без этого сыра не обошлась ни одна паста в Италии. Он может храниться 10 лет при правильном приготовлении в нем почти нет холестерина. Пармезан полезен, и его могут есть все без исключения.
- ▶ Плавленые сырки. Вот где стоит задать вопрос о полезности. Посмотрев на упаковку с плавленым сырком, сразу думаешь, сколько же там всего напихано. Если конечно же, сырок изготовили без химических и пищевых добавок, то о его полезности стоит задуматься. Хороший плавленый сыр должен быть приготовлен из натуральных ингредиентов и содержать в себе витамин группы В, фосфор, кальций и казеин.
- ▶ Фета. Вкусный сыр родом прямо из Греции. Его изготавливают из овечьего или козьего молока. В нем содержится большое количество антибиотиков, которые защищают ваш организм от пищевых отравлений. Поэтому сыр фета считается полезным для организма.

Сколько сыра можно есть без вреда для здоровья?

- ▶ Как уже говорилось в статье, сыр - продукт переработки молока, поэтому возможный вред для здоровья (что касается казеина и кальция) будет суммироваться при употреблении в пищу других молочных продуктов (цельного молока, кефира, творога и др.).
- ▶ Так сколько сыра можно есть с пользой для здоровья? Если считать по безопасному содержанию казеина и кальция, то ежедневно без вреда можно употреблять 30-50 г твердого сыра или 100-150 г творога или 400-500 г цельного молока, кефира или йогурта. То есть, если вы съели сегодня 50 г твердого сыра, то вы уже выполнили свою суточную дозу по молочным продуктам.

Опыт с сыром

- ▶ Коровье молоко ставили в теплое место. Оно сквашивалось и превращалось в творог. Этот творог варили несколько часов до твердого состояния. Затем его укладывали в форму и выносили в холодное помещение где он созревал.

Выводы

- ▶ Сегодня мы узнали, что сыр больше полезен для организма, чем вреден. Есть сорта сыров, которые следует избегать зато большинство вкусных сыров полезны для организма и их стоит включить в ежедневный рацион питания. Полезными свойствами обладают практически все сорта. В многих из них есть холестерин, зато пармезан - исключение из правил. Теперь мы знаем ответ на вопрос о полезности сыра. Во всем нужно знать меру. В день съедайте не больше 50-70 грамм сыра, и этого будет достаточно. Я желаю вам приятного аппетита и кулинарных шедевров с сыром!

Спасибо за внимание!!!

