**Чем полезен сыр**

Сыр — один из самых популярных продуктов. С ним можно сделать бутерброд или салат, украсить запеканку или другое горячее блюдо. Он хорош в качестве закуски, его подают на десерт.

## Состав сыра и его питательные свойства

В сыре много витаминов и микроэлементов:

* витамины группы В нужны для здоровья кожи, ногтей, волос и нормальной работы центральной нервной системы;
* витамин А полезен для хорошего зрения, поддержания функции печени и улучшения состава крови;
* витамин С мощный природный антиоксидант, который нужен для защиты клеток от свободных радикалов, поддержания работы иммунной системы;
* витамин Е важен для липидного обмена и метаболизма, гормонального баланса организма;
* кальций, железо, медь, калий, селен, йод.

Сыр питательный, хорошо насыщает, в нем содержится много жиров, количество зависит от сорта, молочный белок и мало углеводов.

## Польза сыра

Переоценить пользу сыра для здоровья детей, мужчин и женщин невозможно. Он нужен для роста и крепости костей и мышц, его биологически активные компоненты необходимы для клеток всех тканей и органов. Сыр помогает иммунной системе адекватно реагировать на внешнюю угрозу для организма.

Одно из главных качеств сыра — высокое содержание кальция, который необходим для здоровья зубов и костей скелета, особенно детского в период бурного роста и женского ближе к наступлению менопаузы. В 100 г сыра, в зависимости от сорта, может содержаться суточная доза этого микроэлемента.

Аминокислота триптофан, которая есть в молоке и сыре, нужна для нормальной выработки организмом одновременно мелатонина — гормона сна, и серотонина — гормона радости. Суммарно все эти процессы приводят к снижению кортизола — гормона стресса, так что человек становится спокойнее, а его циркадные ритмы налаживаются вместе с обменом веществ и настроением.

Важно помнить, что в сыре содержится много соли, поэтому при употреблении стоит снизить количество другой соленой еды.

Некоторые ученые говорят о высоком содержании в сыре холестерина, однако тут мнения относительно его пользы или вреда расходятся. Понятно, что в любом случае стоит руководствоваться здравым смыслом и помнить, что каждый продукт хорош в меру.

Совет

Всегда обращайте внимание на срок годности сыра при покупке, его можно наморозить впрок и хранить в морозилке, но после размораживания лучше использовать для кулинарной обработки, например, добавить в запеканку, для приготовления горячих бутербродов.

Помощник врача-гигиениста Н.Н.Мороз