Чем полезен козий сыр

Сыр – один из древнейших молочных продуктов, которые изобрело человечество. Сыр можно делать практически из любого молока, но в нашей стране обычно используют сыр из коровьего молока. Козий сыр – в некотором роде экзотика, хотя во многих странах и регионах его используют давно и чаще, чем сыры из других видов молока.

Считается, что первый сыр изготовили именно из молока одомашненной козы. Но впоследствии его существенно потеснили сыры из коровьего молока.

Фото 1

Чем же хорош козий сыр? По сравнению с обычным, то есть с сыром из коровьего молока, козий имеет более резкий запах. В то же время у него более легкая текстура, и он очень хорошо усваивается.

В этом сыре множество полезных веществ: углеводы, холестерин, тиамин, фосфор, витамины К и D.

Самым важным преимуществом этого продукта является большое содержание кальция. Кальций отвечает за сохранность и прочность костей, зубов, ногтей, волос. Поэтому этот сыр очень полезен детям, которые активно растут и пожилым людям. Кальций препятствует активному разрушению зубов и костей.

Также кальций нормализует давление и даже может помочь в профилактике онкологии. Так что козий сыр можно использовать и как дополнительный лечебный продукт.

.Фото 2

В козьем сыре много пробиотиков, веществ, которые помогают желудочно-кишечному тракту работать нормально, а заодно повышают иммунитет. Поэтому при диетическом питании именно козий сыр может составить основу рациона. Также он будет полезен людям, которые не могут употреблять продукты с большим содержанием лактозы и тем, у кого есть проблемы с ЖКТ.

Фото 3

Лучше всего использовать этот сыр в свежем виде, например, с овощами и в составе бутербродов. Можно добавлять его в пасты и в салаты.

Фото 4

В качестве профилактики атеросклероза именно козий сыр может оказаться незаменимым продуктом. Также он положительно влияет и укрепляет мышцы организма.

Фото 5

Чтобы не возникло проблем из-за некачественного молока, следует выбирать сыр только от надежного, проверенного производителя.

<https://yadi.sk/d/-LbNsZ8LKOdtyw> Длина текста: 2012 **Уникальность: 100.00%**