27 Οκτωβρίου 2013

12 λόγοι για να βάλετε τα γαλακτοκομικά στην καθημερινή σας διατροφή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν εκπληκτικά οφέλη για την υγεία και μπορείτε να τα συμπεριλάβετε με πολλούς τρόπους στη διατροφή σας.

Αν θέλετε να ζήσετε περισσότερο, να αισθάνεστε καλύτερα και να χάσετε βάρος, η λύση είναι μία και βρίσκεται στο... ψυγείο σας! Τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν εκπληκτικά οφέλη για την υγεία και μπορείτε να τα συμπεριλάβετε με πολλούς τρόπους στη διατροφή σας. Διαβάστε 12 λόγους που το επιβεβαιώνουν.

Μερικά τυριά έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες

Οι επιστήμονες πρόσφατα διαπίστωσαν ότι το ροκφόρ έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, προσφέροντας προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και έχει βοηθήσει στη μείωση των καρδιακών παθήσεων στη Γαλλία. Οι ερευνητές ελπίζουν να χρησιμοποιήσουν τα ωφέλιμα χαρακτηριστικά του ροκφόρ στην ιατρική και σε αντιγηραντικές θεραπείες. Βέβαια οι ίδιες ιδιότητες υπάρχουν και σε άλλα τυριά που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το Camembert, οπότε αν δε σας αρέσει το ροκφόρ, υπάρχουν κι άλλες επιλογές.

Τυριά και γαλακτοκομικά που έχουν υποστεί ζύμωση, μειώνουν τον κίνδυνο για διαβήτη

Σύμφωνα με μελέτες, με το να καταναλώνετε τουλάχιστον 55 γραμμάρια τυρί την ημέρα, (δηλαδή δύο κομμάτια) μειώνετε τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου

κατά 12% σε σχέση με αυτούς που δεν τρώνε τυρί. Οι ερευνητές θεωρούν ότι αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στα προβιοτικά βακτήρια που υπάρχουν στο τυρί και το γιαούρτι και που μπορεί να μειώσουν τη χοληστερόλη και να δημιουργήσουν ορισμένες βιταμίνες που λειτουργούν ως ασπίδα κατά του διαβήτη.

Τρώγοντας τυρί μετά από το γεύμα, αποτρέπετε τη φθορά των δοντιών

Η κατανάλωση τυριού εμποδίζει τις εκκρίσεις οξέως να προσκολλώνται στα δόντια μας. Το ασβέστιο και το φώσφορο του τυριού, διαχέονται ανάμεσα στα βακτήρια και εμποδίζουν την αύξηση των οξέων. Ένα μικρό κομμάτι τυρί μετά από κάθε γεύμα, μπορεί λοιπόν να αποδειχθεί… θαυματουργό.

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών βοηθά στην αϋπνία

Για όσους υποφέρουν από συμπτώματα αϋπνίας, η πρωτεΐνη που υπάρχει φυσικά στο γάλα, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου και την εγρήγορση την επόμενη ημέρα. Επιπρόσθετα, η τρυπτοφάνη αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης και της μελατονίνης, οι οποίες βοηθούν στον καλό βραδινό ύπνο. Σε αντίθεση με τη γαλοπούλα, η οποία μας αφήνει με μια αίσθηση φουσκώματος, ένα από τα πλεονεκτήματα στο γάλα, το τυρί ή το γιαούρτι, είναι ότι είναι πιο εύπεπτα για το στομάχι και πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο προωθεί τη μετατροπή της τρυπτοφάνης σε κατευναστική μελατονίνη.

Μπορείτε να φάτε τυρί ακόμη και αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη

Τα ώριμα τυριά (όπως το Asiago, η παρμεζάνα και το μπλε τυρί) περιέχουν λίγη ή καθόλου λακτόζη. Έτσι, ακόμη και άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη είναι σε θέση να καταναλώσουν ώριμα τυριά αφού όλη η λακτόζη έχει μετατραπεί από βακτήρια σε γαλακτικό οξύ. Το μεγαλύτερο μέρος της λακτόζης αφαιρείται όταν το πηγμένο τυρί χωρίζεται από τον ορό γάλακτος κατά την παραγωγή, ώστε να μη δημιουργεί τελικά οποιοδήποτε πρόβλημα.

Συνδυάστε τα πικάντικα φαγητά με κάποιο γαλακτοκομικό, για να κάνετε λιγότερο καυτερή τη γεύση τους

Πίνοντας γάλα μετά από κάποιο πικάντικο γεύμα ή συνδυάζοντας πικάντικα φαγητά με μερικές κουταλιές γιαούρτι, θα μειώσετε την αίσθηση του πικάντικου. Στην Ινδία οι γονείς συχνά αναμιγνύουν γιαούρτι με πικάντικα φαγητά για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να τα φάνε αλλά και για να καταργήσουν την ανάγκη προετοιμασίας πολλαπλών γευμάτων για την οικογένεια.

Δημιουργούν αίσθημα πληρότητας

Ως συνοδευτικό κάποιου σνακ ή ως προσθήκη σε ένα πλούσιο σάντουιτς, το τυρί μπορεί να σας κρατήσει χορτάτους για αρκετή ώρα. Σύμφωνα με μελέτες, τα παιδιά που χρησιμοποιούν στα σνακ τους ένα συνδυασμό τυριών και λαχανικών, καταναλώνουν 72% λιγότερες θερμίδες από τα παιδιά που τρώνε σκέτα τσιπς.

Είναι τέλεια πηγή πρωτεΐνης

Οι κύριες πηγές πρωτεϊνών σας μπορεί να είναι το κοτόπουλο, το ψάρι ή τα φασόλια, αλλά το τυρί είναι επίσης μέσα στα πλούσια σε πρωτεΐνες τρόφιμα. Τα σκληρότερα τυριά όπως η παρμεζάνα έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες απ' ό,τι τα πιο μαλακά τυριά.

Μπορείτε να κάνετε το τυρί να μη μουχλιάσει

Απλά τυλίξτε το τυρί σε μια χάρτινη πετσέτα εμποτισμένη με λευκό ξύδι και τοποθετήστε το σε μια πλαστική σακούλα στο ψυγείο. Το οξύ από το ξύδι εμποδίζει τον σχηματισμό μούχλας. Ορισμένοι επισημαίνουν ότι το ξύδι μπορεί να επηρεάσει τη γεύση του τυριού, οπότε αν αυτό σας ενοχλεί, χρησιμοποιήστε έναν αποφλοιωτή λαχανικών για να αφαιρέσετε τη μούχλα. Σε γενικές γραμμές όταν τα τυριά (εκτός από τα νωπά και τα μπλε τυριά) αναπτύσσουν μια μπλε-πράσινη μούχλα στο εξωτερικό τους, μπορείτε να αφαιρείτε περίπου μέχρι 3 εκατοστά κάτω από τη μουχλιασμένη περιοχή και το υπόλοιπο να το καταναλώνετε.

Κρατήστε τα τρίμματα/φλούδες από τα τυριά

Οι φλούδες/τρίμματα της παρμεζάνας και άλλων τυριών, είναι ιδανικά για να νοστιμίσουν σούπες, πίτσες και άλλα φαγητά. Μάλιστα πολλά καταστήματα τυριών πουλάνε τα τρίματα σε χαμηλότερη μάλιστα τιμή, ακριβώς γι' αυτό το σκοπό.

Μπορείτε να κάνετε τη φέτα πιο υγιεινή

Η φέτα είναι από τα πιο αλμυρά τυριά, ωστόσο αν τη μουλιάσετε σε νερό για λίγα λεπτά και μετά την ξεπλύνετε καλά πριν τη χρησιμοποιήσετε στη σαλάτα, μειώνετε τα επίπεδα νατρίου χωρίς να μειώνετε τη γεύση της.

Πηγή: clickatlife.gr