



Το

τυρί αποτελεί ένα αγαπημένο τρόφιμο στην ελληνική γαστρονομία. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι η Ελλάδα έχει αναδειχθεί μία από τις πρώτες χώρες σε κατανάλωση τυριού παγκοσμίως!

Ωστόσο, η υψηλή περιεκτικότητα των περισσότερων προϊόντων αυτής της κατηγορίας σε λιπαρά και θερμίδες, τα καθιστά εν δυνάμει «εχθρούς» μιας δίαιτας απώλειας βάρους, θέτοντας συχνά το ερώτημα εάν μπορούν να συμπεριληφθούν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα.

Βέβαια, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως τα τυριά, εκτός από υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες, παρέχουν και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνη Α και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Συνεπώς, ακόμη και σε άτομα που κάνουν δίαιτα, το ζητούμενο δεν είναι ο αποκλεισμός, αλλά η «κατάλληλη» επιλογή του είδους και της ποσότητας του τυριού που καταναλώνεται.

Παρακάτω λοιπόν, θα δείτε με ποιο τρόπο μπορείτε να συμπεριλάβετε το τυρί σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα απώλειας βάρους:

- Προτιμήστε λευκά τυριά που έχουν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά, όπως τυρί cottage, κατίκι, ανθότυρο, μυζήθρα ή φέτα. Εδώ, εξαίρεση αποτελεί το μανούρι, που αν και λευκό έχει υψηλότερο ποσοστό λίπους από πολλά κίτρινα τυριά.
- Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση κίτρινων τυριών που είναι πλούσια σε λίπος, όπως gouda, edam, cheddar, κεφαλογραβιέρα, κασέρι, μετσοβόνη, λαδοτύρι.
- Επιλέξτε τυριά μειωμένων λιπαρών. Στην αγορά κυκλοφορεί πλέον μεγάλη ποικιλία τόσο κίτρινων, όσο και λευκών τυριών με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Δοκιμάστε τα εν λόγω προϊόντα και σίγουρα θα βρείτε κάποιο που να σας αρέσει.
- Καταναλώστε τυρί σε «ελεγχόμενη» ποσότητα, υπολογίζοντας τη μερίδα σας. Σκεφτείτε ότι μια μερίδα τυριού αντιστοιχεί σε 1 φέτα τυρί για τοστ ή ένα κομμάτι 30 γραμμαρίων (μέγεθος σπιρτόκουτου). Φροντίστε να μην υπερβαίνετε τις 1-2 μερίδες ανά ημέρα.

Πηγή: neadiatrofis.gr