

Готовясь к праздникам, многие из нас планируют поставить на стол привычные для большинства россиян тарелки с нарезкой сыра. И это не говоря о том, что сыр будет входить в состав многих праздничных блюд. Если вы хотите, чтобы новогоднее меню было не только вкусным, но и полезным для здоровья, стоит остановить свой выбор на сыре с плесенью. Как утверждают английские ученые из компании, специализирующейся на биомедицинских технологиях, сыр с плесенью — это не только деликатес, но и в некоторой степени природное лекарство, помогающее снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.



Сыры с плесенью появились на российском рынке относительно недавно, но уже успели завоевать армию поклонников, которые оценили по достоинству острый характерный вкус этого продукта. Сыр с плесенью содержит множество микроэлементов, витаминов группы В, а также витамины А и D. В нем почти столько же белка, сколько и в мясе, но при этом этот белок более легко усваивается организмом. Кроме того, рокфор, камамбер и другие сыры с плесенью благодаря процессу созревания обладают противовоспалительными свойствами и тем самым препятствуют засорению сосудов и развитию заболеваний сердца и сосудов. Грибок, входящий в состав плесени, выделяет антибиотики, что в прошлом веке помогло врачам изобрести пенициллин. Ученые считают, что именно сыр и употребление его в больших количествах является одной из причин, согласно которой французы живут дольше всех в Европе.

Эксперты отмечают, что благородный сыр с плесенью является гордостью Франции и одним из ее национальных блюд. Практически каждому региону этой страны свойственны особые сорта сыра, которые изготавливают по старинным рецептам и с применением традиционных технологий. Однако, поскольку прогресс не стоит на месте, сыры с плесенью давно изготавливаются и в других странах, причем их сыр нередко не уступает по вкусовым качествам французскому. Главное, выбрать надежного и проверенного производителя. Также стоит помнить, что сыр с плесенью стоит с осторожностью употреблять детям, людям, перенесшим желудочно-кишечные инфекции, склонным к аллергическим реакциям и беременным женщинам.

