

Η διατροφική αξία του τυριού

Γράφει: [Φαρατζιάν Πωλ MSc](#), Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Τα τυριά αποτελούν από τα αρχαία χρόνια ως σήμερα μια άριστη λύση για τη μακρά συντήρηση του γάλακτος. Ταυτόχρονα αποτελούν απολαυστική και χορταστική πρόταση για κάθε γεύμα όλες τις ώρες της ημέρας.

Αν και υπάρχουν αρκετές εκατοντάδες διαθέσιμες ποικιλίες τυριών με διαφορετική υφή, γεύση και άρωμα, όλα τα είδη διατηρούν κάποια βασικά χαρακτηριστικά που τα καθιστούν πολύτιμα στη διατροφή του ανθρώπου.

Το γνωστότερο ίσως συστατικό των τυριών και όλων των γαλακτοκομικών προϊόντων είναι το ασβέστιο. Το ασβέστιο που προσλαμβάνουμε καθημερινά από τη διατροφή μας αποτελεί το κυριότερο 'δομικό υλικό' των οστών μας, καθώς συμβάλλει στη διαμόρφωση πυκνών και δυνατών οστών σχηματίζοντας με το φώσφορο τους κρυστάλλους υδροξυαπατίτη.

Επίσης έχει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία πήξης του αίματος, στη λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος, στη ρύθμιση πολλών ενζυμικών συστημάτων του μεταβολισμού και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Η ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι ο σημαντικότερος διατροφικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Της νόσου που επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι πλήττει μία στις τρεις γυναίκες και έναν στους πέντε άντρες, κυρίως μετά την ηλικία των πενήντα ετών.

Αν και η περιεκτικότητα των τυριών σε ασβέστιο ποικίλει ανάλογα με το είδος, στις περισσότερες περιπτώσεις τα 60 γρ. τυριού μας παρέχουν το 30-60% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης του ασβεστίου.

Μάλιστα η υψηλή περιεκτικότητα των τυριών σε ασβέστιο συνδυάζεται με το γεγονός ότι απορροφάται σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από το εντερικό μας σύστημα σε σχέση με άλλα τρόφιμα όπως το σπανάκι ή το μπρόκολο, που αν και περιέχουν σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, εντούτοις δεν είναι εύκολα αφομοιώσιμο από το πεπτικό μας σύστημα.

Το εξαιρετικά ευεργετικό προφίλ των τυριών ως προς τα οστά μας, συμπληρώνεται από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε φώσφορο. Έτσι λοιπόν αποτελούν μια ιδανική τροφή που παρέχει στον οργανισμό μας όλα εκείνα τα δομικά υλικά για τον σχηματισμό των κρυστάλλων υδροξυαπατίτη, εξασφαλίζοντας τη διατήρηση της καλής υγείας των οστών.

Η διατροφική αξία του τυριού όμως δεν περιορίζεται μόνο στα παραπάνω, καθώς περιέχει και σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και τη διατήρηση ισχυρής μνήμης.

Επίσης αποτελεί εξαιρετική πηγή σεληνίου, ενός συστατικού με πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, που ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και επιπλέον έχει φανεί ότι ασκεί προστατευτική δράση έναντι κάποιων μορφών καρκίνου.

Πρόσφατες έρευνες αποδίδουν στα γαλακτοκομικά προϊόντα και κατά συνέπεια και στα τυριά προστατευτική δράση απέναντι σε συγκεκριμένες μορφές καρκίνων, κυρίως λόγω της μεγάλης τους περιεκτικότητας σε ασβέστιο.

Συγκεκριμένα, το ασβέστιο φαίνεται ότι προστατεύει τα κύτταρα του παχέως εντέρου από τη βλαπτική επίδραση τοξικών ουσιών που πυροδοτούν τα πρώτα στάδια δημιουργίας καρκινικών κυττάρων. Ενώ σε πολύ πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη φάνηκε ότι η αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού στις γυναίκες έως και 50%.

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα των τυριών σε σχέση με τα υπόλοιπα γαλακτοκομικά προϊόντα, είναι το ότι περιέχουν πολύ μικρότερες ποσότητες λακτόζης. Η έλλειψη του ενζύμου που πέπτει τη λακτόζη (δυσανοχή στη λακτόζη) είναι ένα σύνηθες πρόβλημα για μεγάλο μέρος του πληθυσμού και προκαλεί έντονη δυσπεψία και φούσκωμα όταν καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν λακτόζη.

Λόγω της ζύμωσης που υφίσταται η λακτόζη κατά την παρασκευή του τυριού, η ποσότητα που περιέχεται στα τυριά μειώνεται σημαντικά, κάνοντάς τα πιο φιλικά στο πεπτικό σύστημα. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα μαλακά τυριά έχουν κατά κανόνα 50% λιγότερη λακτόζη από το γάλα, ενώ στα σκληρά τυριά η περιεκτικότητα σε λακτόζη μειώνεται ακόμα περισσότερο.

Πηγές: www.nutrimed.gr